

भारत सरकार
GOVERNMENT OF INDIA
राष्ट्रीय पुस्तकालय, कलकत्ता ।
NATIONAL LIBRARY, CALCUTTA.

वर्ग संख्या

Class No.

पुस्तक संख्या

Book No.

रा० पु० / N. L. 38.

Mal
641.34
G 3834

MGIP (KSR Unit), Sent.—S12—18 LNL/75 5-11-75—40,000

PAZHANGALUM OUSHADHAGUNAMGALUM

**PALAYIL P. GOPALA PILLAI, H. M. B. S. (HOMOEOPATH)
CERTIFICATE - SIDHA MEDICINES &
NATUROPATHY.
* * ***

Price Rs. 6

Rs. 6/-

NATIONAL LIBRARY, CALCUTTA,
Delivery of Books Act. 1954

Pazhangalum Oushadhagunamgalum

Author: Palayil P. Gopala Pillai

First Edition 1976, Copies - 1000

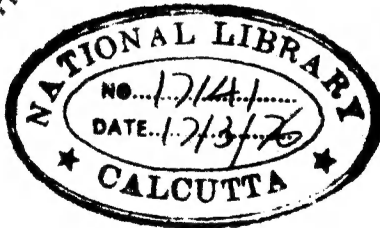
All rights reserved by the Author

Printed at: S. T. Reddiar & Sons, Quilon.

Price: Rs. 6

15 MAR 1976

SHELF LISTED



Med
644.34
85 383p

For copies please apply
to Palayil P. Gopala Pillai
Manayilkulangara
Quilon - 12

Messrs S. T. Reddiar & Sons
V. V. Press, Quilon

മുഖവുര

അഭിമുഖ്യം പഴങ്ങളും കായ് കനികളും ഭക്ഷി
ച്ചാണ് വിശപ്പടക്കിയിരുന്നത്. അവർ അരോഗ
ദൃഢഗാത്രരും ദീർഘായുഷാൻമാരായിരുന്നു. എ
ന്നാൽ ഇന്നത്തെ യുവതലമുറയുടെ അരോഗ്യം തൃപ്തി
കരമല്ല. അതിനു കാരണം ഭക്ഷണത്തിൽ വേണ്ടത്ര
പോഷകമൂല്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്താത്തതാണ്. അരോ
ഗ്യസംരക്ഷണത്തിൽ പഴങ്ങൾക്ക് ഒരു പ്രധാനമായ
പങ്കുണ്ട്. അധുനിക ഭക്ഷണ വിജ്ഞാനിയത്തിൽ
അതിപ്രധാനം നൽകിയിട്ടുള്ള വിവേചനപഴങ്ങൾ.
പോഷകമൂല്യങ്ങൾ സമൃദ്ധിയായി അടങ്ങിയിട്ടുള്ള
പഴങ്ങളും അവ കാലാകാലങ്ങളിൽ ഉപയോഗിച്ചാ
വുള്ള ഗുണത്തേക്കുറിച്ചും എല്ലാവരും സാമാന്യമായി
അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്. പഴങ്ങൾ ഗാഢമായി
ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയാൽ ദീർഘായുസ്സിനും
അരോഗ്യത്തിനും നല്ലതാണ്.

ഏത്തപ്പഴം, അപ്പിൾ, മുന്തിരിപ്പഴം, താവൽ
പ്പഴം, മാമ്പഴം തുടങ്ങി നാല്പത്തിരണ്ടിനും പഴങ്ങ
മേക്കുറിച്ചും അവയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വിവിധവിധ
മേക്കുറിച്ചും അവ ഏതെല്ലാം സുഖക്കേടുകൾക്ക്
രക്ഷയായി ഉപയോഗിക്കാമെന്നും ഈ ചെറു
ഗ്രന്ഥത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പാലയിൽ ഗോപാലപിള്ള

Dr. P. N. Bhaskaran, B. Sc., M. B. B. S.
M. R. C. P. (Glas) M. R. C. P. (LONDON)
F. I. C. A. (U. S. A.)

"FRUITS AND THEIR VALUES"
by Mr. Gopala Pillai is an interesting reading. It gives a wealth of information on the values of fruits and fruit products, both for the lay public and those who are interested in Ayurvedic practice. Mr. Pillai himself being a well-versed physician in the practice of Homoeo, Sidha and Naturopathy, it can be easily recommended as a book of open shelf.

QUILON,
18th December, 75.

പുസ്തകാഭിപ്രായം.

ശ്രീ. പാലയിൽ പി. ഗോപാലപിള്ള ചേർത്ത "പഴങ്ങളും ഔഷധഗുണങ്ങളും" എന്ന ഗ്രന്ഥം അദ്യന്തം വായിച്ചു നോക്കി. പഴവർഗ്ഗങ്ങൾക്ക് ആരോഗ്യത്തെ നിലനിറുത്തുന്നതിനുള്ള ഗണ്യമായ സ്ഥാനത്തെക്കുറിച്ച് പലകും അറിവുണ്ടായിരിക്കുമെങ്കിലും ആ വിജ്ഞാനത്തിന് ഒരു അടുക്കം ചിട്ടയും വശത്തി ചിന്തിക്കുവാൻ അധികമാളുകൾ മുതിർന്നിട്ടില്ല. വലിയ ശാസ്ത്രപാണ്ഡിത്യമൊന്നുമില്ലാത്തവർക്കു് മനസ്സിലാക്കത്തക്കവിധം ലളിതമായി പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ള ഈ ഗ്രന്ഥത്തിലെ വിഷയ പ്രതിപാദ്യത്തിന് പൗരസ്ത്യവും പാശ്ചാത്യവുമായ വിജ്ഞാനങ്ങൾ വേണ്ട വിധത്തിൽ സംഗ്രഹിച്ചു് ഇണക്കി ചേർത്തിട്ടുണ്ടെന്നുള്ളതും സൂതൃർഹമായ ഒരു വസ്തുതയാണ്. നെല്ലിക്ക, മുന്തിരിങ്ങ, ഇറന്തപ്പഴം തുടങ്ങി പല പഴവർഗ്ഗങ്ങളുടെയും കൂലവും സ്ഥിരവുമായ ഉപയോഗം മനുഷ്യശരീരത്തി

ലെ പല പ്രധാന അവയവങ്ങൾക്കും ബലം നൽകുമെന്നുള്ള കാര്യത്തിൽ സംശയത്തിന് അവകാശമില്ല. ഏങ്കിൽപ്പോലും ഇവ വേണ്ട വിധത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് അധിക മാറ്റുകളും തുനിയുന്നില്ല.

സാധാരണ ജനങ്ങൾക്ക് ആരോഗ്യ സംരക്ഷണവിഷയത്തിൽ പഴവസ്തുക്കൾക്കുള്ള സ്ഥാനത്തെക്കുറിച്ച് വിജ്ഞാനം പകരുന്ന ഈ ഗ്രന്ഥം—ഗ്രന്ഥശാലകൾ, വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങൾ മുതലായവയിൽക്കൂടിയും പ്രചരിപ്പിക്കേണ്ടതും അത്യാവശ്യമാണ്. ഈ ഗ്രന്ഥത്തിനും ഗ്രന്ഥകർത്താവിനും എല്ലാവിധ മംഗലങ്ങളും ആശംസിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

SUSRUTH BHAVAN
QUILON
13-12-1975

Dr. K. Rajagopalan,
M. B. B. S., D. A. M.
Physician in Ayurvedic
& Modern
System of Medicine

Contents

Subject	Page
1 കോഗനിവാദത്തിൽ പഴങ്ങൾക്കുള്ള സ്ഥാനം	1
2 വിവരമിനം പഴങ്ങളും	4
3 പഴങ്ങളും സുഖക്കേടുകളും ചികിത്സയും	6
4 ആരോഗ്യവും ബുദ്ധിശക്തിയും മാംസഭക്ഷണങ്ങൾ സസ്യഭക്ഷണങ്ങൾ	14
5 പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും	16
6 ഇലക്കറികൾ	17
7 പ്രത്യുഷധങ്ങൾ	20
8 ഏതപ്പഴം	21
9 മുതിരിപ്പഴം	25
10 മൂത്തപ്പഴം	28
11 അമ്മിപ്പഴം	32
12 തോവൽപ്പഴം	35
13 ചക്കപ്പഴം	37
14 മാതളപ്പഴം	40
15 മാമ്പഴം	44
16 സീതപ്പഴം	48
17 കൂവളപ്പഴം	50
18 പാമ്പൻഫൂട്ട്	54
19 കൈതച്ചക്ക	56
20 അപ്പിൾ	59
21 സപ്പോട്ട	62
22 മാംഗൂസിൻ	64
23 തക്കാളി	66
24 മധുനാരങ്ങ	69
25 കപ്പലും	72
26 കുമ്പളങ്ങി	75

27	വേദജ്ഞാ	79
28	ചെറുനാക്ക	81
29	മഞ്ഞാ	87
30	കാതൻ	89
31	വെള്ളരി	92
32	മുരിങ്ങ	94
33	പാവയ്ക്കാ	99
34	ബാം	102
35	ഉള്ളി	106
36	ശീമച്ചക്ക	113
37	കമ്പളങ്ങ	115
38	വഴുതനങ്ങ	116
39	നെല്ലിക്ക	119
40	പാൽ	124
41	തൈൽ	129
42	വെണ്ണ	133
43	പുളി	135
44	മാർക്കിങ്ങ് നട്ട് ഘൃട്ട്	139
45	ചായ	143
46	മർബറി	144
47	അമ്പഴ	145
48	കുളിപ്പഴ	147
49	ഏലനപ്പഴ	150
50	തേൻ	152
51	ചെറി	157
52	പിന്നുവളി	158
53	പുളിപ്പി	160
54	അന്നക്കർളയും ദിനചതുരയും അന്നക്കർളയും	161
55	ബുധിക	162

രോഗനിവാരണത്തിൽ

പഴങ്ങൾക്കുള്ള സ്ഥാനം

നമ്മുടെ ആഹാരത്തിൽ ധാന്യപദാർത്ഥങ്ങൾ, വിറ്റാമിൻ ഉപകൂട്ടടെ കുറവ് ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. ഈ കുറവ് പലവിധ സാംക്രമികരോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാണ്. പഴവർഗ്ഗങ്ങളിൽ പ്രോട്ടീൻ, ഫാറ്റി കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, വിറ്റാമിൻ മുതലായവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പഴങ്ങളിൽ മൂന്നു ശതമാനംമുതൽ എഴുപത്തഞ്ചു ശതമാനംവരെ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് കാണപ്പെടുന്നു. പഴങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് മറ്റ് എല്ലാത്തരത്തിലുമുള്ളതിനേക്കാൾ വിശേഷപ്പെട്ടതാണ്. ഇതു വളരെവേഗം ദഹിക്കുകയും അവ മുഴുവനും രക്തത്തിൽ ചേരുകയും ചെയ്യുന്നു.

പാചകം ചെയ്യാതെതന്നെ കഴിക്കാവുന്നതും ഗുണപ്രദമായ ആഹാരപദാർത്ഥമാണ് പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ. പേരയ്യോ, തക്കാളി, അപ്പിൾ, ചെറുനാരങ്ങ, ഓറഞ്ച്, നെല്ലിക്ക എന്നീ പഴങ്ങളിൽ വിറ്റാമിൻ “സി” ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. പാചകം ചെയ്യാതെ പഴങ്ങൾ കഴിച്ചാൽ അതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വിറ്റാമിനുകൾ നഷ്ടപ്പെടാതെതന്നെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ചേരുന്നു.

മുഴുത്ത ഒരു ഓറഞ്ചിൽനിന്ന് ഒരു മനുഷ്യന് ഒരു ദിവസത്തേക്ക് ആവശ്യമുള്ള വിറ്റാമിൻ “സി” ലഭിക്കുന്നു. പപ്പായ, മാങ്ങ, തക്കാളി, ചക്ക, സബർമുല്ല, പേരയ്യോ മുതലായ വിവിധതരത്തിലുള്ള ചില കാലങ്ങളിൽ സുലഭമായി കിട്ടുന്നതുമായ പഴവർഗ്ഗങ്ങളിൽ പോഷകമൂല്യങ്ങൾ ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

വിറമിനും പലതും

നമ്മുടെ ദൈനംദിന അഹാരത്തിൽ പ്രോട്ടീനും, ഫാറ്റും, കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റും, സാർട്ടും വിറമിനുകളും വെള്ളവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പ്രോട്ടീൻ ശക്തിയുള്ള സെല്ലുകളുടെ കേടുകൾ തീർക്കുന്നു. ഫാറ്റും അവ ശ്വേദം ഉണ്ടാക്കുകയും ശക്തിയും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. സാർട്ടുകൾ കൈത്തിലുള്ള അഴുക്കുകളെ നീക്കി ശചിമത്തിലുള്ള അവയവങ്ങൾക്ക് ഉഷ്ണവും കൊടുക്കുന്നു. വിറമിനുകൾ സെല്ലുകൾക്കും മകതധമനികൾക്കും മസ്തിലുകൾക്കും ഓക്സിജൻ കൊടുക്കുകയും പകർച്ചവ്യാധികൾ പിടിപെടാതെ സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. “എ ബി, സി, ഡി, ഇ” എന്നീ വിറമിനുകൾ നമ്മുടെ അഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയാൽ ഡയാക്ടറെ സമീപിക്കാതെ ആരോഗ്യവാന്മാരായ ഭവന്മാരും. അതിന് പഴങ്ങൾ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

വിറമിൻ “എ” ധാരാളം കഴിച്ചാൽ ശ്വാസകോശത്തിന് ബലം ഉണ്ടാകുന്നതിനും, കണ്ണിന് വല്ല കാഴ്ച ഉണ്ടാകുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. വിറമിൻ “ബി” മകതധമനികൾക്കും മസ്തിലുകൾക്കും തൈയുകൾക്കും വളർച്ചയ്ക്ക് സഹായിക്കുന്നു. ദഹനം ഉണ്ടാകുന്നതിനും വിറമിൻ “ബി” സഹായിക്കുന്നു. വിറമിൻ “സി” മകതത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതിനും വൃണങ്ങളെ പെട്ടെന്ന് ഉണക്കുന്നതിനും ചുവന്ന ബ്ലേഡ് സെല്ലുകൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. വിറമിൻ “ഡി” എല്ലുകൾക്കും കാമ്പിനും കൊടുത്തു് ബലപ്പെടുത്തുന്നു. ഇതിന്റെ കുറവ് കട്ടികൾക്ക് “റിക്കറ്റ്സ്” എന്ന രോഗം ഉണ്ടാക്കുന്നു. വിറമിൻ “ഇ” പുരുഷനും സ്ത്രീയും ഉള്ള വംശവർദ്ധനവിനുള്ള അവയവങ്ങൾക്കും ബലവും ശക്തിയും കൊടുക്കുന്നു.

നിത്യവും പഴങ്ങൾ കഴിക്കേണ്ടത് ജീവിതരീതിയാണെന്നും വരെ അതോഗ്രസംഗ്രഹമായും കണ്ണിനു നല്ല കാര്യമുള്ളവയായും കാണപ്പെടുന്നു. പണക്കാരെ മാത്രമേ പഴങ്ങൾ ധാരാളം കഴിക്കാൻ സാധിക്കുന്നുള്ളൂ. അവർ കണ്ണിനും സുഖപ്പെടുത്തുകയാണ്. കണ്ണിനു സാധാരണയായി സുഖപ്പെടുക കണ്ടുവരുന്നത് സാധാരണയായ ഇടയിലാണ്. അതിനു കാരണം അവർ വളരെ കറുപ്പായി മാത്രമേ പഴങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നുള്ളൂ. വില കുറഞ്ഞതും കാലാകാലങ്ങളിൽ ധാരാളം കിട്ടുന്നതുമായ വെള്ളരിക്ക, മത്തങ്ങ, കാരറ്റ്, പേരയ്യ, നെല്ല്, കപ്പയ്യ, കറുപ്പ്, ഇവ ധാരാളം കഴിക്കുന്നത് ശരീരശക്തിക്കും രോഗനിവാരണത്തിനും നല്ലതാണ്.

ഹോട്ടലിൽ വിററമിൻ “സി” യും കുറഞ്ഞ തോതിൽ മറ്റു വിററമിനുകളും സാർവ്വം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഏതപ്പഴത്തിൽ പ്രോട്ടീനും കാർബോഹൈഡ്രേറ്റും സാർവ്വം വിററമിനുകളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അല്പിച്ചിൽ ഫാസ്റ്റ് ഫാറിക്ക് എലിമെന്റും മറ്റു വിററമിനുകളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു കപ്പയ്യയിലും മുതിരിങ്ങയിലും വിററമിൻ “സി” ധാരാളം കാണപ്പെടുന്നു. കാരറ്റിൽ വിററമിൻ “സി”യും “എ”യും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. നെല്ല്കായിൽ വിററമിൻ “സി” ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പഴങ്ങൾ ധാരാളം കഴിച്ചാൽ അതോഗ്രസംഗ്രഹമായായി വളരെനൂറു ജീവിക്കുന്നതിനു സാധിക്കുന്നു.

പഴങ്ങളും സുഖക്കേടുകളും ചികിത്സയും

തലവേദന:—മുവന്നുള്ളി അമച്ചു പാടത്തിൽ പൊതിയുക. കടുപ്പമുള്ള ചായയിലോ കാപ്പിയിലോ കുരു കരണ്ടി ചെറുനാരങ്ങാനീരുചേർത്തു കഴിക്കുക.

മാറാത്ത തലവേദനയ്ക്ക്:—പുളിയുള്ള അപ്പിൾ ഉപ്പു ചേർത്തു അതിമാവിലെ അഹാരത്തിനുമുമ്പു കഴിക്കുക.

മൈഗ്രയിൻ:—മുന്തിരിങ്ങയുടെ തന്നിനീമിൽ ഏറുക്കുപ്പൊടി ചേർത്തു ദിവസം രണ്ടുപ്രാവശ്യം കഴിക്കുക.

വെള്ളെഴുത്തിന്:—ഒരു പഴുത്ത ചെറുനാരങ്ങാ ചെളികൊണ്ടു പൊതിഞ്ഞു തീക്കനലിലിട്ടു ചൂട്ട് പിഴിഞ്ഞെരിച്ച നീമിൽ തേനുംചേർത്തു ചെറുചൂടോടുകൂടി കണ്ണിൽ ഒഴിക്കുക. അഹാരത്തിൽ ധാരാളം മുവന്നുള്ളി ഉപയോഗിക്കുക.

മുടി കറുക്കുന്നതിനും കൊഴിയുന്നതിനും അകാലത്തുണ്ടാകുന്ന നരയ്ക്കും:—അഹാരത്തിലുള്ള വിറ്റാമിൻ 'ബി' കാപ്പർ, അയൺ, അയോഡിൻ എന്നിവകൾ തലമുടിക്കു ശക്തിയും കറുപ്പും നൽകുന്നു. മേൽപറഞ്ഞവയുടെ കുറവാണ് അകാലനരയ്ക്കും മുടികൊഴിച്ചിലിനും കാരണം. പഴങ്ങൾ ധാരാളം കഴിച്ചാൽ മേൽപറഞ്ഞവയുടെ കുറവുകൾ പരിഹരിക്കുകയും അരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യും. കാരറ്റ്, നെല്ല്പിക്കാ, ഏത്തക്കാ, മുതലായ പഴങ്ങൾ കഴിച്ചാൽ മുടിക്കു കറുപ്പും ശക്തിയും ഉണ്ടാകും.

കണ്ണിൽനിന്നു വെള്ളം വരുന്നതിനും തലച്ചോറിനെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനും മലശോധനയ്ക്കും ധാരാളം ഏലം മുതച്ചുടിച്ചിലിനും ബാലംപരിപ്പ് ഉപയോഗിച്ചാൽ മതിയാകും.

ഉറക്കമില്ലാത്തതിന്:—പാപ്പൻ ഫൂട്ട്ബ്ലസ്സ് ഉറങ്ങുന്നതിനുമുമ്പു കഴിക്കുക. മാമ്പഴം തിന്നിട്ട് ശുദ്ധമായ പശുവിൻപാൽ കാച്ചി കുടിക്കുക.

പീനസത്തിന്:—നെല്ലിക്കാ ചതച്ചുപിഴിഞ്ഞുവെച്ചിരുന്ന് തെളിഞ്ഞ നീര് മുന്നോ നാലോ തുള്ളി രണ്ടു മൂക്കിലും നസ്യം ചെയ്യുക. പതിനഞ്ചു മിനിറ്റിലൊരിക്കൽവീതം മൂന്നുപ്രാവശ്യം നസ്യം ചെയ്യുക. ചെറുനാരങ്ങാനീരും നസ്യം ചെയ്താൽ മൂക്കിൽനിന്നും രക്തം വരുന്നതു ശമിക്കും.

വാനാറത്തിന്:—മാവിലെയും വൈകിടും റോസ്സ് വാട്ടറിൽ ചെറുനാരങ്ങാനീരൊഴിച്ചു വാ കഴുകുക.

മോണയിൽനിന്നും രക്തം വരുന്നതിന്:—വിററമിൻ സി'യുടെ കുറവാണു് ഈ രോഗത്തിനു കാരണം. ഇതിനു് ഓറഞ്ചുനീരോ, മുന്തിരിങ്ങാനീരോ, കടച്ചുക്കനീരോ, ചെറുനാരങ്ങാനീരോ കഴിച്ചാൽ മതിയാകും. കാലത്തെ രണ്ടു ചെറുനാരങ്ങാ പിഴിഞ്ഞു് പഞ്ചസാരചേർത്തു കഴിച്ചാലും മതിയാകും.

മോണപഴുപ്പിന്:—വിററമിൻ സി'യുള്ള പഴങ്ങർ ധാരാളം കഴിക്കുക. ഓറഞ്ചുനീര്, ചെറുനാരങ്ങാനീര് ഇവ ധാരാളം കഴിക്കണം. വെളുത്തുള്ളിനീരു കവിറക്കൊള്ളുക.

തൊണ്ടവേദനയും പനിക്കും:—ചെറുനാരങ്ങാനീരു ചൂടാക്കി തേനുംചേർത്തു ദിവസം മൂന്നുപ്രാവശ്യം കഴിക്കുക. ചെറുനാരങ്ങാനീര് ചൂടുവെള്ളത്തിലൊഴിച്ചു് കവിറക്കൊള്ളുക. കുമ്പളക്കായുടെ അകത്തെ മഞ്ഞ വെള്ളത്തിലിട്ടു തിളപ്പിച്ചു കുടിക്കുക.

തൊണ്ണായിയുണ്ടാകുന്ന അധിമാംസവളമൂല്യം:—
പൈനാപ്പിൾ മൂല്യം കഴിക്കുകയോ മറിഞ്ചിപ്പഴം തിന്നുകയോ ചെയ്താൽ അതിശയകരമായ ഫലം കാണാം. കുറേക്കാലം കഴിക്കണം.

നെഞ്ചുവേദനയ്ക്കും വീട്ടുമാറാത്ത ചുമയ്ക്കും:—ഒരു മാതളപഴത്തിന്റെ മുകളിൽ ഒരു ചോരമുണ്ടാക്കി ബലാംപരിപ്പിന്റെ എണ്ണ ഒഴിച്ച് തീക്കനലിൽവെച്ച് എണ്ണ മുഴുവനും വററിയശേഷം മാതളത്തിന്റെ അരി തിന്നുകയോ പിഴിഞ്ഞു ചാറു കുടിക്കുകയോ ചെയ്യുക.

ശ്വാസകോശത്തിനുണ്ടാകുന്ന സുഖശ്ലേഛകൾക്കും:—കാറഞ്ചിന്റെ നീരിൽ ശുദ്ധമായ തേൻചേർത്തു പലവട്ടം കുടിക്കുക. മുന്തിരിയുടെ നീരും വിശേഷമാണ്.

ചുമയ്ക്കും:—അപ്പിൾ ധാരാളം കഴിക്കുന്നതും ബലാംപരിപ്പ് അച്ചു പാൽ കാച്ചി കുടിക്കുന്നതും, ചെറുനാരങ്ങാനീര് ചൂടുവെള്ളത്തിലൊഴിച്ചു കഴിക്കുന്നതും ചുമയ്ക്കു നല്ലതാണ്.

അസ്മായിക്കും:—അത്തിപ്പഴം ഇതിന് ഒരു ടാണിക്കിന്റെ ഫലം ചെയ്യും. അഫാരത്തിനു മുമ്പും പിമ്പും നാരങ്ങാനീര് വെള്ളംചേർത്തു കുടിക്കുക.

വില്പൻചുമയ്ക്കും:—പേരയ്ക്കാ ചൂടാക്കി കഴിക്കുക.

ഏതേതുംബന്ധമായ സുഖശ്ലേഛകൾക്കും:—അപ്പിൾ, മുന്തിരിങ്ങ, പൈനാപ്പിൾ, റാബൂ, ബ്ലാത്തിക്കാ, മാതളനാരങ്ങ, നെല്ലിക്കാ ഇവകൾ ധാരാളം കഴിക്കുക.

കൈസർകുന്ദിനും കാർഡിക് റേജനയ്ക്കും:—മുന്തിരിപ്പഴാരിൽ ഏതായാ തേൻചേർത്തു കൊടുക്കുക.

ഫോണറിയുടെ:—ചെറുനാരങ്ങാനീര് കഴിക്കുക. മുന്തിരിയുടെ ചാറു ഓക്കാനത്തിനും കർശിനത്തിനും നല്ലതാണ്.

പുറം. മലബാറിലെ നഗരങ്ങളിൽ ധാരാളം കഴിക്കുക. അതുകൊണ്ട് കഴിക്കുമ്പോൾ പത്തുവെള്ളം തികച്ചു വരുന്നതിന് പുളിയുള്ള അപ്പിൾ കഴിക്കുക.

പിന്നീട് പ്രവർത്തനങ്ങൾ:— പുളിയുള്ള അപ്പിൾ കഴിച്ചാൽ ദഹനം ഉണ്ടാകുകയും പിന്നീട് പ്രവർത്തനം ശക്തിപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

ഗ്യാസ്ത്രെപ്പിൻ:— മാതളനാരങ്ങാച്ചുരുട്ട് 40 ഗ്രാം വീതം മൂന്നോ നാലോ നേരം വീതം തൊട്ട് കഴിക്കുക. മുതിരിയുടെയും മാങ്ങയുടെയും സിറപ്പ് കഴിക്കുക. അതുകൊണ്ട് വെറുപ്പും വിശപ്പില്ലാത്തതിനും പുളിയുള്ള മുതിരിച്ചുരുട്ടിൽ ഗ്ലൂക്കോസെ കൊടുക്കുക.

അമിതമായ ദാഹത്തിന്:— പുളിയുള്ള അപ്പിളിന്റെ ചുറ്റും മുപ്പത് എം. എൽ. കഴിക്കുക. മുതിരിയുടെ ചുറ്റും നല്ലതാണ്.

വയറുവേദനയ്ക്ക്:— മാതളപ്പഴത്തിന്റെ ചുറ്റും കുരുമുളകുപൊടിയും ഉപ്പും ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

ചർദ്ദിക്ക്:— ചെറുനാരങ്ങാനീരിൽ പാകത്തിന് ഉപ്പുചേർത്ത് കഴിക്കുക.

വയറുകുടിക്ക്:— ഏതെങ്കിലും അവിയിൽ വേവിച്ചു പഞ്ചസാരചേർത്ത് കഴിക്കുക. മാതളനാരങ്ങാനീർ ദിവസം 4 പ്രാവശ്യം കഴിക്കുക. മാതളത്തിന്റെ തോട്ട് അമച്ച് നെല്ലിപ്പൊടിമാണം സേവിക്കുക. കൂവളക്കായുടെ അകത്ത് കിടന്ന മുള്ള പഞ്ചസാരചേർത്ത് കഴിക്കുക. 50 ഗ്രാം മാങ്ങാച്ചുരുട്ടും, 20 ഗ്രാം പുളിക്കാണെങ്കിൽ, ഒരു കരളി ഇഞ്ചിനീരും ചേർത്ത് കഴിക്കുക. വയറുകുടിയും വയറിളക്കവും മറ്റും. 300 ഗ്രാം ചെറുനാരങ്ങാനീർ ദിവസം പ്രതി കഴിച്ചാൽ അതിമുട്ടമായ വയറുകുടിയും ശമിക്കും. 8 മുതൽ 10 വരെ ഇഞ്ചിപ്പൊടി ദിവസം

സംപ്രതി കഴിച്ചാൽ ക്രമേണ വയറിളക്കം മാറും. ഇങ്ങനെയ്തപ്പോൾ തിന്നിട്ട് ഉടനേ വെള്ളം കുടിക്കരുത്.

ലിവറിന്റെ കൻജഷൻ:— കത്തിരിക്കാ ലിവറിന്റെ തകരാറുകൾക്കും ബയിൽ ധാരാളം ഉണ്ടാകുന്നതിനും നല്ലതാണ്. ദിവസവും ചെറുനാരങ്ങാനീരിൽ പാലും പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് കുടിക്കുക. ചെറു ചൂടുവെള്ളത്തിൽ ചെറുനാരങ്ങാനീരു കുടിക്കുക. നെല്ലിക്കാനീരും തേനും ലിവറിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിന് വിശേഷമാണ്.

മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന്:— തുരുമ്പ് ലേശംപോലും ഇല്ലാത്തതും പുതിയതുമായ ഒരു ഇരുമ്പുകഷണം 50 ഗ്രാം മാതളനാരങ്ങാനീരിൽ രാത്രിയിൽ ഇട്ടിരുന്ന് അടുത്ത ദിവസം രാവിലെ എടുത്ത് ഇരുമ്പു മാറ്റി പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് കുടിക്കുക.

മൂത്രാശയത്തിന്റെ ശക്തിക്കുറവ്:— മാമ്പഴച്ചാറ്റു ധാരാളം കുടിക്കുക. മാമ്പഴവും നമ്മുടെ മൂത്രാശയവും അകൃതിയിൽ ഒരുപോലെയിരിക്കുന്നതുതന്നെ ഇതിനു തെളിവാണ്.

മൂത്രാശയത്തിലെ കല്ലിന്:— പൈനാപ്പിൾ നീരോ മുന്തിരി നീരോ കുടിക്കുക. കല്ലു് അലിഞ്ഞു് മൂത്രത്തിൽ കൂടി പുറത്തുപോകും.

മൂത്രച്ചുടിച്ചിലിന്:— 7 ബദാംപരിപ്പും 7 ഏലക്കായും കൂടി ചേർത്താച്ച് പാൽ കാച്ചി കുടിക്കുക. ഉണക്ക മുന്തിരിങ്ങാപ്പഴം രാത്രിയിൽ വെള്ളത്തിലിട്ടിരുന്ന് അതി രാവിലെ പിഴിഞ്ഞെരിച്ചു കുടിക്കുക. കൂവളത്തിന്റെ കായിക്കെത്തിരിക്കുന്ന മജ്ജയിട്ടു പാൽ കാച്ചി കുടിക്കുക. ഇളനീർവെള്ളത്തിൽ ചുവന്നുള്ളിയിട്ടു വെച്ചിരുന്ന് പിഴിഞ്ഞെരിച്ചു കുടിക്കുക.

ഗോണോറിയായൂ:—ബദാംപരിപ്പ് അമച്ച പാൽ കാട്ടി കടിക്കുക.

മൂത്രത്തിൽ പഞ്ചസാര:—മുക്കാൽ ഔൺസ് നെല്ലിക്കാനീരും കാൽ ഔൺസ് ശുദ്ധമായ തേനും ഒരുമിച്ചു മഞ്ഞുപൊടിയും ചേർത്തു കടിക്കുക. ഉണക്കനെല്ലിക്കയുടെ അരി പൊടിച്ച് മൂന്നു ഗ്രാം പൊടിയിൽ തേൻചേർത്തു കടിക്കുക. നെല്ലിക്കാനീരിൽ ഉരുക്കുപൊടിയിട്ടു കടിക്കുക. പുളിയുള്ള അപ്പിറന്നീരുകടിക്കുക. പാവയ്ക്കാസൂപ്പു കടിക്കുക.

വാതവും സന്ധിവാതവും:—ചെറുനാരങ്ങാനീരും വെറുംവയറിൽ കടിക്കുക. മക്കത്തിൽ അസിഡിറി ഉള്ളവർക്ക് ചെറുനാരങ്ങാനീർ ഫലപ്രദമായ ഔഷധമാണ്. വണ്ണം അധികമുള്ള വാതരോഗി ഉണക്കമുന്തിരിങ്ങയും പാലും കടിക്കുക. ഇഴന്തപ്പഴവും വാതസംബന്ധമായ വേദനകൾക്ക് നല്ലതാണ്.

ഒരു കിലോ ഇഴന്തപ്പഴം, ഒരു കിലോ പഞ്ചസാര ഇവ ഒരു മേണിയിലാക്കി മൂട്ടുന്നതുവരെ പശുവിൻനെച്ചൊഴിച്ച് മൂടിക്കെട്ടി നെല്ലിനകത്തു കഴിച്ചുവയ്ക്കുക. 15 ദിവസം കഴിഞ്ഞെടുത്ത് അര ഔൺസുവീതം സേവിക്കുക.

മലബന്ധത്തിന്റേ കാവിലെ പാലിൽ നാരങ്ങാനീരൊഴിച്ചു കടിക്കുക. ഒരു ഗ്ലാസ്സ് ചൂടുവെള്ളത്തിൽ ചെറുനാരങ്ങാനീരൊഴിച്ചു കഴിച്ചാൽ വയറു ശുദ്ധമാകുന്നതിനും മലശോധനയ്ക്കും നല്ലതാണ്.

പനി:—(1) ഓറഞ്ചുനീരിൽ ഗ്ലൂക്കോസിട്ടു കടിക്കുക.

(2) ചർമ്ബിക്കും വയറിളക്കത്തോടുകൂടിയ പനിക്കും ചെറുനാരങ്ങാനീരിൽ ഏലയ്ക്കാപ്പൊടിയും പഞ്ചസാരയും ചേർത്തു കടിക്കുക.

(3) അപ്പീർകയ്ക്കണങ്ങൾ തിളച്ചു വെള്ളത്തിലിട്ടിരുന്ന് പിഴിഞ്ഞരിച്ചു കുടിക്കുക.

(4) 25 ഗ്രാം മാതളപ്പഴത്തിന്റെ ചാറും, 50 ഗ്രാം പുളിയില്ലാത്ത മുന്തിരിങ്ങായും കുടിക്കുക.

(5) കരിമ്പിൻനീരു കുടിക്കുക.

(6) ഇളനീർവെള്ളം കൂടെക്കൂടെ കുടിക്കുക.

കുരുമ്പം:—ബാല്യത്തിൽ കുരുമ്പരോഗികൾക്ക് ഒരു സിദ്ധൗഷധമാണ്. ചേരയ്ക്കായും ഈ രോഗത്തിനു നല്ലതാണ്.

അർത്ഥസംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾക്കു മുറുത്ത ററിവരുന്ന അർത്ഥത്തിനും മുന്തിരിങ്ങച്ചാറ് ഉപയോഗിക്കുക.

ഗർഭമുള്ള സ്ത്രീകൾ ദിവസവും ഉണക്ക മുന്തിരിങ്ങാ വെള്ളത്തിലിട്ടിരുന്ന് പിഴിഞ്ഞരിച്ചു കുടിച്ചാൽ തലകറക്കം, പല്ലുവേദന, മലബന്ധം ഇവകൾക്ക് നല്ലതാണ്. മുന്തിരിച്ചാറ് വഴിപോലെ ഉപയോഗിച്ച സ്ത്രീകൾക്ക് പ്രസവത്തിൽ മകളും ക്രമത്തിലധികം പോയാൽതന്നെയും അതിജീവിക്കാനുള്ള കരുത്തുണ്ടാകും. മുന്തിരിങ്ങായിൽ ഇരുമ്പിന്റെ അംശമുള്ളതുകൊണ്ട് അതിന്റെ കുറവുള്ള വെക്കല്ലാം ഉത്തമ സുഹൃത്താണ്. ഇത് വില കൂടിയ ട്രാക്കിയിനെക്കാൾ ഫലപ്രദമാണ്.

സുഖപ്രസവത്തിന്:—

1. ഗർഭമുള്ള സ്ത്രീകൾ 9-ാം മാസം മുതൽ ദിവസവും 6 ഗ്രാം ബാക്കിന്റെ കൂർച്ച പ്രസവിക്കുന്നതുവരെ കുടിക്കുക. പ്രസവക്കേടനുഭവിക്കുന്നതിൽ സുഖപ്രസവത്തിനും നല്ലതാണ്.

2. ദിവസവും 120 ഗ്രാം ഏതെങ്കിലും 120 ഗ്രാം പട്ടുവിൽപാലും കഴിക്കുക.

3. സുഖപ്രസവത്തിനും കുട്ടികൾ അതാരോഗ്യവാന്മാരും സുന്ദരന്മാരുമായിരിക്കുന്നതിന് ദിവസവും ഓറഞ്ചു നീരു കഴിക്കുക.

ടീർവ്വായുസ്സിന്:—ഓമനേന്ദ്രിയം, ശ്വാസകോശം, സിരകൾ ഇവകളുടെ ശരിയായ പ്രവർത്തനം അവശ്യമാണ്. ഇവകളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷയമാണ് രോഗത്തിനു കാരണം.

ഓമനേന്ദ്രിയം ശരിയായി പ്രവർത്തിക്കാതിരുന്നാൽ ശുദ്ധമായ രക്തം നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ കുറയുകയും അതു കാരണം പലവിധ സുഖക്കേടുകൾ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനു നല്ല രക്തം ഉണ്ടാകുന്ന പഴങ്ങൾ, അപ്പിൾ, ചെറുനാരങ്ങാ, മുന്തിരിങ്ങ മുതലായ പഴങ്ങൾ അഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. മലബാറും ഇല്ലാതാക്കുക.

ശ്വാസകോശം:—ഇതിന്റെ ശരിയായ പ്രവർത്തനത്തിന് പ്രാണായാമം, ചെറിയ തോതിലുള്ള വ്യായാമം ഇവ അവശ്യമാണ്. കാലത്തോ വയ്തിഴട്ടാ ഇറങ്ങിയ സ്ഥലത്തു് കുറേദൂരം നടക്കുക.

സിരകൾ:—ഇതു് തലച്ചോറിൽ തുടങ്ങി നമ്മുടെ ശരീരം മുഴുവൻ വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇതിന് സൂര്യനകസ്നാനം നല്ലതാണ്.

ദിവസവും ബ്രഹ്മിയുടെ രണ്ട് ഇല തിന്നുകയോ ബ്രഹ്മി ഓരളിയിൽ വെള്ളത്തിലിട്ടിതന്നു് അതിലാവിവെ പിഴിക്കത്തക്കവിധം കുടിക്കുകയോ ചെയ്താൽ ടീർവ്വായുഷ്യാനന്തരിട്ടിരിക്കാമെന്നുള്ളതു് നിശ്ചയം.

ആരോഗ്യവും ബുദ്ധിശക്തിയും

മാംസഭക്ഷകളെക്കാൾ

സസ്യഭക്ഷകൾക്കാണ്

മനുഷ്യക്ക് മൂന്നു വഴിയിലാണ് എന്നർത്ഥം ഉണ്ടാകുന്നത്. അവകൾ പ്രോട്ടീൻ, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, ഫാറ്റിക് എന്നിവകളാണ്. കാർബോഹൈഡ്രേറ്റും, ഫാറ്റിക് മനുഷ്യ ശരീരത്തിനുണ്ടാകാവുന്ന വെയർ അൻറ് ടെയർ ഇല്ലാതാക്കുന്നു. ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ മൂന്നുതരത്തിലുള്ള ഫീറ്റ് കൂടുതലായി ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്നു. ഈ കൂടുതലിനെ “സ്പെസഫിക് ഡയനാമിക് അക്ഷൻ” എന്നു പറയുന്നു. പ്രോട്ടീൻ മൂപ്പതു ശതമാനവും, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് അറു ശതമാനവും ഫാറ്റിക് നാലു ശതമാനവും ഫീറ്റ് കൂടുതൽ ഉണ്ടാക്കുന്നു. പ്രോട്ടീൻ മൂലമുണ്ടാകുന്ന കൂടുതൽ ഫീറ്റ് മെക്കാനിക്കലോ മറ്റുതരത്തിലോ ഉള്ള എന്നർത്ഥം ശരീരത്തിനു കൊടുക്കുന്നില്ല. ഇത് ഉപയോഗമില്ലാതെ വേസ്റ്റായി പോകുന്നു. അയതിനാൽ വളരെ കൂടുതൽ പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആഹാരസാധനങ്ങൾ കായികമായി വലിയ അദ്ധ്വാനം ചെയ്യുന്നവർക്കുവശ്യമില്ല. എന്നാൽ ഫാറ്റിക് കാർബോഹൈഡ്രേറ്റും കൂടുതൽ കഴിച്ചാൽ പ്രോട്ടീൻ കഴിച്ച് കൂടുതൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഫീറ്റ് കായികമായ അദ്ധ്വാനത്തിന് പ്രയോജനപ്പെടുന്നു.

ഇറച്ചി കഴിക്കുന്നവർക്കാണ് മസ്കുലർ എന്നർത്ഥം കൂടുതലെന്നും ഒരു തെറ്റിധാരണയുണ്ട്. എന്നാൽ പഴങ്ങൾ ധാരാളം കഴിച്ചാൽ നല്ല ശുദ്ധമായ രക്തം ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നതിനും മനസ്സിലകൾക്ക് ഇറച്ചികഴിക്കുന്നവരെക്കാൾ വളരെ കൂടുതൽ ശക്തിയും കാണപ്പെടുന്നു.

പഴങ്ങളും വെളിററമ്പിളും മാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്നവർ മാംസഭക്ഷകളേക്കാൾ അരുവർഷം കൂടുതൽ സുഖക്കേടുകൂട്ടിപ്പാതെ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നതായി കാലിഫോർണിയയിൽ നടത്തിയ സർവ്വേ തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു. “ലോമാലിൻഡായൂണിവേർസിറ്റിയുടെ ഫെൽത്തുവിഭാഗം സസ്യഭക്ഷകൾ കൂടുതൽകാലം ജീവിച്ചിരിക്കുന്നതിന്റെ കാരണം കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി അറുലക്ഷം രൂപയുടെ ഒരു റിസർച്ച് ഗ്രാൻഡ് അനുവദിച്ചിരിക്കുന്നു.

സസ്യഭക്ഷകൾ കൂടുതൽ ആരോഗ്യവാന്മാരും ശക്തിമാന്മാരുമായ് കാണപ്പെടുന്നത് താഴെ പറയുന്ന കാരണങ്ങളാലാണ്.

1. സസ്യഭക്ഷകളേക്കാൾ പത്തുമടങ്ങ് മാംസഭക്ഷകൾക്കാണു് രോഗം പിടിപെടാൻ സാധ്യത.
2. ഇറച്ചി തിന്നുന്നവരിൽ കാൻസർ, മാംസാർബ്യം, പൾമനറി സുഖക്കേടുകൾ എന്നിവ ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നു.
3. രോഗബാധയുള്ള മൃഗങ്ങളുടെ ഇറച്ചി തിന്നുന്നതുകൊണ്ടു് നഷ്ടം രോഗം പിടിപെടാൻ ഉടയുണ്ടു്.
4. പന്നിയിറച്ചി തിന്നുന്നവരിൽ വയറിൻ കാൻസർ രോഗം കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു.
5. ഇറച്ചി ഉപയോഗിക്കുന്നവരിലാണ് “ഹൃദ രോഗം” ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നതു്.
6. പഴങ്ങളും, വെളിററമ്പിളും, പാലും, തൈരും മാത്രം കൂടുതൽ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവർക്കു് ആരോഗ്യം നിലനിൽക്കുന്നതിനും സുഖക്കേടുകളിൽനിന്നും രോചനം നേടുന്നതിനും എളുപ്പം കഴിയുന്നു.

പഴയ പച്ചക്കറികളും

ഭാരതം ഇന്നും പഴങ്ങളിലും പച്ചക്കറികളിലും പോഷകമൂല്യങ്ങളുടെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ കാണാം. സാമാന്യരായ ഫലവർഗ്ഗങ്ങളിൽ വിറ്റഴിയിൽ 'സി' കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു. പ്രധാനപ്പെട്ട വിറ്റഴിയിൽ "എ, ബി, സി, ഡി, ഇ, കെ" ഇവകളാണ്. പാകപ്പെടുത്തുമ്പോൾ കൂടുതലായും നഷ്ടപ്പെടുന്നത് വിറ്റഴിയിൽ 'സി' യാണ്. വിറ്റഴിയിൽ 'ബി' യും 'സി' യും ജലത്തിൽ ലയിക്കുന്നവയാകയാൽ പാകപ്പെടുത്താനുപയോഗിക്കുന്ന ജലം കളയാതെ ഉപയോഗിക്കുന്നതു വേണ്ടിയിരിക്കും. വെള്ളം ഉപയോഗിക്കാതെ പാകപ്പെടുത്താമെങ്കിൽ അത്രയും നല്ലതാണ്. തിളപ്പിച്ച വെള്ളത്തിലിട്ട് അടച്ചു വേവിക്കുന്നതാണ് സസ്യങ്ങൾ പാകപ്പെടുത്താൻ ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗം. ഇങ്ങനെ വേവിക്കുമ്പോൾ സസ്യങ്ങളുടെ നിറത്തിനു വ്യത്യാസം വരുമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ പാത്രം തുറന്നുവെക്കേണ്ടതാണ്.

പച്ചക്കറികൾ പഠിച്ചെടുത്ത ഉടനെ ഉപയോഗിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അമ്പതിലെ വിറ്റഴിയിൽ ക്രമേണ കുറയുന്നു.

മുങ്ങിയ പച്ചക്കറികളിൽ മാംസ്യങ്ങളും വിറ്റഴിയിൽ 'ബി' യും ലവണങ്ങളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്ത് ഇനപ്പുറം തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞ് പച്ച മുളപ്പിച്ചാൽ ഇവയിൽനിന്ന് വിറ്റഴിയിൽ 'സി' ലഭിക്കും.

പച്ചക്കറികൾ പാകപ്പെടുത്താതെ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് ഗുണകരം. വെള്ളപ്പിഴ, തക്കാളി, കമ്പളം, ബീറ്റ്‌റൂട്ട്, കാരറ്റ്, റാഡീഷ്, ഉള്ളി മുതലായ സസ്യങ്ങൾ ഇങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

അന്നജപദാർത്ഥങ്ങളും പഞ്ചസാരയും പറ്റിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് പല്ലിന് അധികമായും കേടുണ്ടാകുന്നത്. പല്ലിൽ പറ്റിയിരിക്കുന്ന ഈ പദാർത്ഥങ്ങൾ മാറിയാൽ പാറുള്ള പഴങ്ങളോ പച്ചയായി തിന്നാവുന്ന സസ്യങ്ങളോ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ധാരാളം ജൈവാമൂലങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളവയുടെ ചാറ് കൂടുതലായുണ്ടാകുന്ന ഉമിനീർപ്രചാരവും പല്ലുകളെ വൃത്തിയാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഭക്ഷണത്തിനുശേഷം ഓരോ പ്രാവശ്യവും പഴങ്ങൾ കഴിച്ചാൽ പല്ലുകൾ അകാലത്തിൽ ഭ്രവിക്കുന്നത് തടയാൻ സാധിക്കും. കുട്ടികൾക്ക് ഈ സ്വഭാവം വളർത്തിയാൽ അവരുടെ പല്ലുകൾ കേടുകൂടാതെ ഇരിക്കുന്നതിനു സഹായിക്കും. അമാമത്തിനുശേഷം മധുര പദാർത്ഥങ്ങൾ കൊടുക്കാതെ തക്കാളിയോ വെള്ളരിക്കയോ കാരറ്റ് കൊടുക്കുന്നതു നല്ലതാണ്.

ഇലക്കറികൾ

എല്ലിന്റെയും പല്ലിന്റെയും വളച്ചുയ്ക്കും ദൃഢതയ്ക്കും ഏറ്റവും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ് കാത്സ്യം. ഇലക്കറികളിൽ ഇത് ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കണ്ണിനും തൊലിക്കും മുട്ടുതപയും മിനുസവും തെളിച്ചവും നൽകുന്ന കാരോട്ടിനും പച്ചിലയിൽ സമൃദ്ധമായുണ്ട്. കാരോട്ടിൻ കടലിൽവെച്ച് വിററമിൻ 'എ' അക്കി മാറ്റപ്പെടുകയും ഇലക്കറികൾ വിററമിൻ 'എ' യുടെ കുറവിനെ പരിഹരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വിററമിൻ 'എ'യുടെ അപര്യാപ്ത മരണത്തിനിടയാകുന്നില്ലെങ്കിലും സ്ഥായിയായ അംശം

മെവകുലും വരുത്താൻ പര്യാപ്തമാണ്. മാവക്കണ്ണ് ഈ വിറ്ററമിൻ ഏയുടെ അപര്യാപ്തതകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാണ്.

ഇലക്കറികളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന മറ്റൊരു പോഷകാംശം ഇരുമ്പാണ്. വിളച്ചു(അനീമിയ)യ്ക്കുവെച്ച് ഇരുമ്പു ധാതുമടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഇലക്കറികൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയാൽ വിളച്ചു മാറുന്നതായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്. ഇരുമ്പിനു പുറമേ മറ്റു പല പോഷകമൂല്യങ്ങളും ഇലക്കറികളിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഗർഭിണികളിലും പ്രസവാനന്തരമുണ്ടാകുന്ന ഒരുതരം അനീമിയ തടയാൻ ഇലക്കറികൾ സഹായിക്കുന്നു. കൊഴുപ്പുകൾ, മാംസ്യം ഇവയുടെ അപചയനത്തിനു സുപ്രധാനമായ പങ്കു വഹിക്കുന്ന “റിബോഫ്ലോബിൻ” പച്ചിലയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കടവായ് അഴുകുക, നാക്കിലെ തൊലി പോകുക മുതലായ രോഗങ്ങൾ ഈ പോഷകമൂല്യത്തിന്റെ കുറവു മൂലമുണ്ടാകുന്നു. പച്ചിലയിൽ വിറ്ററമിൻ ‘സി’ യും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ അത് കുറെ ഏറെ നശിക്കുന്നു.

ഇലക്കറികൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ധാതും ഉപയോഗിച്ചാൽ മലബന്ധം ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത വളരെ വിരളമാണ്.

ഇലക്കറികൾ പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ വായുസമ്പർക്കമുണ്ടായാൽ വിറ്ററമിൻ ‘സി’ യും ഒരു നല്ല ശതമാനം വിറ്ററമിൻ ‘എ’ യും നഷ്ടപ്പെടാനിടയുണ്ട്. അതുപോലെതന്നെ പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ ഇലക്കറികളുടെ പച്ചനിറം മാനാതിരിക്കാനും ശ്രമിക്കണം. പച്ചനിറം മാറുന്നത് പോഷകമൂല്യങ്ങളുടെ തോതു ഗണ്യമായി കുറയുന്ന

തിന്റെ സൂചനയാണ്. ഇലക്കറികൾ പാകം ചെയ്ത
മ്പോൾ എണ്ണ ഉപയോഗിക്കുകയോ അല്ലാത്തപക്ഷം
എണ്ണയേറിയ പാകപ്പെടുത്തിയ മറ്റു വിവേങ്ങളോടൊപ്പം
ഇലക്കറികൾ ഭക്ഷിക്കുകയോ ചെയ്യേണ്ടതാണ്. മറ്റ്
കറികളോടു് ഇലക്കറികൾ ചേർക്കുമ്പോൾ പത്തുമിനി
ട്ടിൽ കൂടുതൽ വേവിക്കരുത്.

മുരിങ്ങയില, മല്ലിയില, അഗസ്തിക്കീര, പയററില,
ശീമക്കീര, പാവലിന്റെ ഇല, മഞ്ഞയുടെ തളിരില മുത
ലായവ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുന്ന
ഇലക്കറികളാണ്. ശരീരത്തിന് രോഗപ്രതിരോധശക്തി
നൽകുന്ന പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന സംരക്ഷിതാ
ഹാരങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഇലക്കറികളും പെടുന്നു. ശരീര
ത്തിന് ആരോഗ്യവും ഉണർവും ഓജസ്സും നൽകാൻ
പേണ്ട വിറ്റാമിനുകൾ ഇലക്കറികൾ നൽകുന്നു. ചെലവു
കുറഞ്ഞതും കൂടുതൽ ഫലപ്രസാദം അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന എന്നു
കൂടാതെ ഇലക്കറികളുടെ പ്രത്യേകതയാണ്. കുട്ടികളുടെ
ശരീരവളർച്ചയ്ക്കും, രക്തോല്പാദനത്തിനും എല്ലുകളുടെ
വളർച്ചയ്ക്കും അത്യന്താപേക്ഷിതമായ പോഷകാംശങ്ങൾ
ഇവയിൽ ധാരാളമടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. . .

പ്രശ്നങ്ങൾ അമിതമായി കഴിച്ചതുതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന
അസുഖങ്ങൾക്കും ദഹനക്കേടിനും

പ്രത്യുപായങ്ങൾ

- 1 ഇത്തരപ്പഴം അധികം ഭക്ഷിച്ചതുതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ദഹനക്കേടിന് ഇഞ്ചിച്ചുറു കടിക്കുക.
- 2 ചക്കപ്പഴം അധികം കഴിച്ചതുതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന വികാരത്തിനും ദഹനക്കേടിനും പഴുത്ത ഏത്തപ്പഴം കഴിക്കുക.
- 3 ഏത്തപ്പഴം അമിതമായി കഴിച്ചതിനാലുണ്ടാകുന്ന ദഹനക്കേടിന് ഏലക്കാ തിന്നുക.
- 4 മാമ്പഴം അധികം കഴിച്ചതുതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന അസുഖത്തിന് പശുവീൻപാൽ കുടിക്കുക.
- 5 കപ്പയ്ക്ക അമിതമായി കഴിച്ചു വികാരത്തിന് പഞ്ചസാര കഴിക്കുക.
- 6 പെരുമുളി അധികം കഴിച്ചതുതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന അസുഖത്തിന് കരിമ്പിൻനീർ കുടിക്കുക.
- 7 വഴുതനങ്ങ അമിതമായി കഴിച്ചതുതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന അസുഖത്തിന് നെയ്യു കഴിക്കുക.
- 8 ബദാം അധികം കഴിച്ചുണ്ടാകുന്ന അസുഖങ്ങൾക്ക് പഞ്ചസാര കഴിക്കുക.
- 9 നെയ്യ് അധികം കഴിച്ചതുതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന അസുഖങ്ങൾക്ക് ചെറുനാരങ്ങാനീർ കഴിക്കുക.
- 10 നെല്ലിക്ക അധികം തിന്നതുതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന വികാരത്തിന് കരുപ്പട്ടി കഴിക്കുക.
- 11 റെഞ്ച് അധികം കഴിച്ചതുതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ദഹനക്കേടിന് ഉപ്പോ, കരുപ്പട്ടിയോ കഴിക്കുക.

Acc. 17141, dt. 17/3/76
R. 6/-

Ms. 641.34/6 383/p

ഏതെപ്പം

സമൃദ്ധിയായി ഏതവാഴക്കൂടിയ്ക്കി താഴെപ്പറയുന്ന രാജ്യങ്ങളിൽ ചെയ്യപ്പെടുന്നു. കരീബിയൻ ഐലൻഡ്, മദ്ധ്യ അമേരിക്കൻ രാജ്യങ്ങൾ, ഇക്വഡോർ, തെക്കേക്കരയിലുള്ള കൊളംബിയായും ബ്രസീൽസും, ഇൻഡ്യ, പാകിസ്ഥാൻ, മലയാ. ഇൻഡോനേഷ്യ, ഫിലിപ്പൈൻസ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു. ഇൻഡ്യയിൽ ഉദ്ദേശം 333,000 ഏക്കർ സ്ഥലത്തു് കൃഷിചെയ്യുന്നു. അതിൽ മൂന്നിൽ രണ്ടുഭാഗം കേരളം, മദ്രാസ്, മൈസൂർ, ബോംബെ എന്നിവിടങ്ങളിലാണു്. ഇതിന്റെ മാണുവും വിത്തും നട്ടുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതു് സാധാരണയായി ജനവരിമാസത്തോട്ടു് ജൂൺമാസംവരെയോണു് കൃഷിചെയ്യുന്നതു്. 45 C.M. നീളവും വീതിയുമുള്ള കഴികളിലാണു് ഇതു നട്ടുന്നതു്. നട്ടമ്പോൾ നല്ലവണ്ണം വളം ചേർക്കണം. ചിലവിടങ്ങളിൽ ഇതു് മറ്റു കൃഷികളോടൊപ്പം കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്നു. ഇതിനു് നല്ല വളമുള്ള മണ്ണും വെളുപ്പും അവശ്യമാണു്.

ഏതെപ്പം തിന്നിട്ടില്ലാത്തവരും അതിന്റെ ഗുണം അറിഞ്ഞിട്ടില്ലാത്തവരും അതേതന്നെ കാണുകയില്ല. എന്നാൽ അതിന്റെ ഔഷധഗുണം എത്രകണ്ടുണ്ടെന്നു് എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കാൻ ഇടയില്ല. നമ്മുടെ ശരീരത്തിനു് ആവശ്യമായ വിറ്റാമിനുകൾ പഴങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടു്. പഴങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പൊട്ടാസ്യം ബൈ കാർബ്ബറൈറ്റു് നമ്മുടെ ശരീരത്തിലുള്ള വിഷാംശങ്ങളെ മലമായും മൂത്രമായും പുറത്തുകളഞ്ഞു് നമ്മെ ആരോഗ്യവാന്മാരാക്കിത്തീർക്കുന്നു. പഴം തിന്നുന്നതുകൊണ്ടു് അതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന സ്റ്റാർച്ച് പെട്ടെനു് ശരീരത്തിൽ പിടിച്ചു് ശരീരം നന്നാകുന്നതിനു് ഇടവരുന്നു.

കാറഞ്ചു്, നാരങ്ങ, മാതളപ്പഴം, നല്ലിക്ക മുതലായവ കേടിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് നമ്മുടെ ശരീരത്തിനു് അവശ്യമായ വിറ്റാമിൻ (സി)യുടെ കുറവു പരിഭവിക്കുന്നു. വിറ്റാമിൻ (സി) അഭാവത്തിലിരിക്കുന്ന പഴങ്ങൾ കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് ഇൻഫ്ലുവൻസാ എന്ന രോഗം പറ്റിപ്പെടുകയില്ല. കഴിവുള്ളിടത്തോളം പഴത്തു പഴങ്ങളേ കഴിക്കാവൂ. പഴക്കാത്ത പഴങ്ങൾ കഴിച്ചാൽ വയറുകുടി, വയറിളക്കം മുതലായ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. പഴങ്ങൾ തിന്നുന്നതിനുശേഷം വെള്ളമോ പാലോ കഴിക്കുന്നതു നല്ലതു്. പഴങ്ങൾ കഴിക്കാൻ പറ്റിയ സമയം കാലത്തു മുതൽ ഉച്ചവരെയും, ഉച്ചയ്ക്കു മുമ്പമണിമുതൽ നാലുമണിവരെയും ആകുന്നു.

എത്തുവാഴ ഉഷ്ണമേഖലയിൽ ധാരാളമായി കൃഷി ചെയ്യുന്നു. ഈ കൃഷി ഗോതമ്പിനേക്കാൾ 113 ഇരട്ടി സ്ഥലത്തു് കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്നു. ജെമേക്കാ നിവാസി കർഷകർ ഏത്തക്കാ പ്രധാന ആഹാരമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് അവർ അരോഗദൃഢഗാത്രരും ശാരീരികമായ കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യാൻ കഴിവുള്ളവരും ആകുന്നു. പരിഷ്കാരം ഇന്നും എത്തിനോക്കിയിട്ടില്ലാത്ത ആഫ്രിക്കയുടെ ചില ഭാഗങ്ങളിൽ ഇപ്പോഴും ജനങ്ങൾ വെള്ളത്തിൽ ഏതാനും മാസം ഏത്തക്കാമാത്രം ഭക്ഷിച്ചു് കഴിഞ്ഞുകൂടുന്നു. ഗവേഷണത്തിനായി ചില ഇംഗ്ലീഷുകാർ ആഫ്രിക്ക സന്ദർശിക്കുകയും അവർ രണ്ടു മൂന്നുകൊല്ലം ഏത്തക്കാ മാത്രം ആഹാരമായി കഴിച്ചു് അവിടെ താമസിച്ചിട്ടും അവരുടെ ആരോഗ്യത്തിനു് യാതൊരു തകരാറും ഉണ്ടായില്ല. ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനു് ഇതു് കഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്ത ഒരു ആഹാരസാധനമാണു്.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിനു് അവശ്യമായ കാത്സ്യം, മഗ്നീഷ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, സിങ്ക്, ഇരുമ്പു്, ചെമ്പു്, അയോഡിൻ എന്നിവ കൂടാതെ വിറ്റാമിൻ എ, ബി, സി,

ഡി. ഇ എന്നിവയും ഏതക്കാലിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതിൽ പ്രോട്ടീനും ഫാറ്റും കുറവുണ്ടെങ്കിലും പാൽപേയ്ക്കു കഴിച്ചാൽ ക്ലേശമുണ്ടാകുമെന്നു കറുപ്പു പരിഹരിക്കും. ഏതക്കാലിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതാണോ *Fruiting* അത്, മേനക്കുറവുള്ള കുട്ടികൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും ഏതപ്പഴം വിശേഷമാണ്. ഏതക്കാപ്പൊടികൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ റൊട്ടി സ്വാദിഷ്ടവും പോഷകാഹാരവുമാണ്. ബയവിൻറെ അഭാവത്തിലുണ്ടാകുന്ന ചില സുഖക്കേടുകൾക്ക് ഏതക്കാപ്പൊടിയും പാലും കാച്ചി ഉപയോഗിച്ചാൽ സുഖം കിട്ടും.

ഏതക്കാത് കിഡ്നി സംബന്ധമായതും കടൽ സംബന്ധമായതുമായ സുഖക്കേടുകൾക്കും വിശേഷമാണ്. ഏതക്കാ മലബന്ധമുണ്ടാക്കുമെന്ന് ഒരു തെറ്റിദ്ധാരണയുണ്ട്. കനിഞ്ഞു പഴുത്തുപയോഗിച്ചാൽ മലബന്ധമുണ്ടാകയില്ല. ഇത് അപ്പിളിനെപ്പോലെ ബുദ്ധിവികസനത്തിന് നല്ലതാണ്. കുട്ടിക്കാലത്തു് ഇതിന്റെ പൊടി പാലിൽ കാച്ചിയും അതിനുശേഷം ദിധസം ഓരോ ഏതപ്പഴം വീതവും കൊടുത്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ കുട്ടിക്കാലത്തുണ്ടാകുന്ന സുഖക്കേടുകൾക്കു നല്ലതാണ്.

ചുമ:—പഴുത്ത ഏതപ്പഴത്തിനകത്തു് ഒരു തിപ്പലി യോ അഞ്ചു കുരുമുളകോ വെച്ചു് മഞ്ഞിൽ വെച്ചിരുന്ന് രാവിലെ എടുത്തു് കുരുമുളകു ചവച്ചു തിന്നതിനുശേഷം ഏതപ്പഴം തിന്നാൽ പുല്ലാധി ചുമകൾക്കും ശമനം കിട്ടും.

വയറിളക്കം:—അധികം പഴുക്കാത്ത ഏതക്കായും നാലു ഗ്രാമ്പൂവും കുറച്ചു കൊത്തമ്പാലരിയും കുരുമുളകും ചേർത്തു് സൂപ്പാക്കി അവശ്യത്തിനു ഉപ്പുചേർത്തു കഴിക്കുക.

ഏതക്കാപ്പൊടിയും ബദാംപരിപ്പും ഇട്ടു് പാലു കാച്ചി കഴിച്ചാൽ രക്തക്കുറവു്, ഗുണേറിയ, ശുക്രകുറവു്

ഇവകൾക്കു നല്ലതാണ്. ഇതിന്റെ പൊടികൊണ്ട് ഫൽവാ ഉണ്ടാക്കിയും ഉപയോഗിക്കാം.

അസു:—ഏത്തപ്പഴം നല്ല തീക്കനലിലിട്ടു ചുട്ട് തൊലികളെണ്ത് കുരുമുളകുപൊടി വിതറി ചെറുചുട്ടേട്രെ തിന്നാൽ അസുയ്യ് അശ്വാസം കിട്ടും.

വെള്ളപോക്ക്:—ദിവസം ഒരു ഏത്തപ്പഴവും നാഴി പാലും ഒരുകരണ്ടി മുന്തിരിങ്ങാസത്തും വീതം ഒരുമാസം ഉപയോഗിച്ചാൽ സ്ത്രീകൾക്കുണ്ടാകുന്ന വെള്ളപോക്ക് നിശ്ശേഷം ഇല്ലാതാകും.

പ്രമേഹം:—അമിതമായ വെള്ളംദാഹം, കൂടക്കൂടെ മൂത്രം ഒഴിക്കണമെന്നുള്ള തോന്നൽ ഇവ കണ്ടാൽ നാഗരസ്യം ഏത്തപ്പഴത്തിനകത്തുവച്ചു കുഴിച്ചാൽ മതിയാകും. പാൻക്രിയാസിന്റെ കേടുകൊണ്ടാണെങ്കിൽ അധികം പഴുക്കാത്ത ഏത്തപ്പഴം തിന്നതിനുശേഷം മോരുകഴിക്കുക.

രക്തക്കറവു്, ശുക്ലക്ഷയം, സംഭോഗത്തിൽ അസക്തിയില്ലായ്മ ഇവയ്ക്കു് ഒന്നോ രണ്ടോ ഏത്തപ്പഴം അമച്ചു് അതിൽ ഏലക്കാപ്പൊടിയും സ്വണ്ണസ്യയും ചേർത്തു് തേനിൽ കുഴച്ചു തിന്നതിനുശേഷം പശുവിൻപാൽ കുഴിക്കുക.

ഗർഭകാലത്തു് ഒരു ഏത്തപ്പഴവും ഒരുകരണ്ടി തേനും ദിവസവും കുഴിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ വിററാമിൻ സിന്ധുട്രെ അഭാവത്താലുണ്ടാകുന്ന സുഖക്കേടുകൾ ഉണ്ടാകുകയില്ല. കൂടാതെ, ഇവക്കുണ്ടാകുന്ന കുട്ടികൾ ബുദ്ധിമാന്മാരും ധാരാളം കുറുത്ത മുടിയോടുകൂടിയവരും കായബലമുള്ളവരും സുമുഖന്മാരുമായിരിക്കും.

ചെവിക്കുത്തിന്:—ഏത്തപ്പഴത്തിന്റെ ചാറും മെത്തലേററ് സ്വിമിററുംകൂടി ചേർത്തു് നാലുതുള്ളി കാതിൽ ഒഴിച്ചാൽ ചെവിക്കുത്തിന് ഉടനെ അശ്വാസം കിട്ടും.

മുന്തിരിപ്പഴം.

മുന്തിരിയുടെ ജന്മനാട് ഏഷ്യക്കൊന്നാരിയുള്ള അർമീനിയയാണ്. ഇന്ത്യയിൽ ഇത് മഹാരാഷ്ട്ര, കൈശ്വർ, അന്ധ്രപ്രദേശ്, മദ്രാസ്, പഞ്ചാബ്, ഹിമാചൽപ്രദേശ്, കാശ്മീർ മുതലായ സ്ഥലങ്ങളിൽ കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ ഉദ്ദേശം 14,550 ഏക്കർ സ്ഥലത്തു് കൃഷിചെയ്യുന്നു. മുന്തിരി പ്രധാനമായി ഏഴുതരമുണ്ട്. സെമകുഷൻസെവൻ, അനാഭിഷാഹി, കാഖ് സാഫാബി, തോംസൺ സീട്ലിങ്, ഗുവാബി ബൊക്കാരി, ബാംഗ്ലൂർ പർപ്പിൾ എന്നിവയാണ്.

പഴവർഗ്ഗങ്ങളിൽ വിററാമിനും ധാതുവവണങ്ങളും വലിയ തോതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് മുന്തിരിങ്ങായി വാണം. പഴവർഗ്ഗങ്ങളിൽ 3 ശതമാനം മുതൽ 75 ശതമാനംവരെ കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. പഴങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ് വളരെ വേഗത്തിൽ ദഹിക്കുകയും അപയിലെ മുഴുവൻ ഭാഗവും ശരീരത്തിന് ഉപയോഗപ്രദമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂടുതൽ പകുപമായ പഴങ്ങളിലാണ് കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്.

മുന്തിരിയിൽ 20 ശതമാനം കാത്സ്യം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പഴങ്ങളിൽ ഏറ്റവുമധികം ഇരുമ്പിന്റെ അംശവും വിററമിൻ 'സി'യും മുന്തിരിങ്ങയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. പഴങ്ങളിൽ താരതമ്യേന കൂടുതൽ ഉജ്ജ്വലം കാൽസ്യവും ഇരുമ്പും ഉണ്ടാകുമുന്തിരിങ്ങയിൽ അണ്. ഏ

ന്നാൽ വിററമിൽ എ ഉണക്കമുന്തിരിങ്ങയിൽ ഇല്ലെന്നത
 നെ പറയാം. ഉണക്കമുന്തിരിങ്ങാ ദിവസവും ഉപയോ
 ഗിച്ചാൽ എല്ലിന്റെ ഉറപ്പിനും വളർച്ചയും ബലത്തിനും
 ശുദ്ധമായ രക്തം ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നതിനും ഇടയാ
 കുന്നു.

അയ്യവ്വേപ്രകാരം ഇത് ഫലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. ഇതിന്റെ പഴുത്ത കായ് ശുദ്ധത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. തലിയെ ഉണ്ടാക്കും. പുഷ്പിയെ ചെയ്യും. മലശോധനയെ ഉണ്ടാക്കും. ക്ഷയം, പിത്തം, തണ്ണീർഭാഹം, ക്ഷതം, ഭ്രമം, ചുട്ടനിററൽ, മുത്രദോഷം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ഉണക്കിയ മുന്തിരിങ്ങ തളച്ചതേയും പീഡയേയും ശമിപ്പിക്കുന്നതും ശരീരത്തിനു പുഷ്പിയെ വരുത്തുന്നതുമാകുന്നു. ഇതു ശരീരത്തെ തടിപ്പിക്കുന്നതും ഗുരുതപമുള്ളതും ഭാഹം, പനി, ശ്വാസംമുട്ടൽ, ഛർദ്ദി, രക്തചാതം, മഞ്ഞപ്പിത്തം, മുത്രകുഹരം, രക്തപിത്തം, മോഹാലസ്യം, ചുട്ടനിററൽ, മദാശ്വയം എന്നിതുകൾ നശിപ്പിക്കുന്നതുമാകുന്നു.

മുന്തിരിങ്ങാമദ്യം—ഇത് രസവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. ഹൃദയപ്രസാദത്തെ വരുത്തും. വിദേശാൽ രക്തദോഷം, പ്രമേഹം, പാഘ്യം, അർശസ്സ്, കൃമി, വിഷജ്വരം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. കുറഞ്ഞതാണു വാതത്തേയും പിത്തത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. ബലത്തേയും പുഷ്പിയേയും ചെയ്യും. അഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. മലത്തെ പറയുന്ന ക്ഷയം. അധിമാംസം മുതലായവയെ ഉമച്ചു കളയും. വിദാഹിയല്ല. രക്തപിത്തത്തിങ്കൽ വിരോധമില്ലെന്നു സൂത്രമതം.

അസ്ത്മായ്—സുപ്രസിദ്ധ ഡാക്ടർ ഓൾഡ്ഫീൽഡ് അസ്ത്മായ് മുതിരിയുടെ ചാറ് ദിവസവും കഴിച്ചാൽ ഫലപ്രദമാണെന്നു കണ്ടുപിടിച്ചിരിക്കുന്നു.

മുതച്ചുടിച്ചിവിൻ—മൂന്നു മുതിരിങ്ങ കരകളുണ്ണു് ഒരു കരമുളകു് തിന്നു അതിനകത്തുപച്ചു് കിടക്കാൻകാലത്തു് ചവച്ചുതിന്നുക. ഇങ്ങനെ കുറച്ചുദിവസം കഴിക്കുക. മുതച്ചുട്ട മാറും. കരിക്കിൽവെള്ളത്തിൽ ഉണക്കമുതിരിങ്ങ രാത്രിയിൽ ഇട്ടുപച്ചിരുന്ന് കാലത്തെ വൈടി പിഴിഞ്ഞെടുത്തു കഴിക്കുക. മുതച്ചുടിച്ചിൽ മാറും; നിശ്ചയം.

മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിൻ—ഉണക്കമുതിരിങ്ങ വെള്ളത്തിലിട്ടിരുന്ന് ഒരുദിവസം നാവഞ്ചുനേരം (പിഴിഞ്ഞെടുത്തു) കൊടുക്കുക. പഴുത്ത മുതിരിങ്ങയും അതുവശംപോലെ കൊടുക്കുക. മഞ്ഞപ്പിത്തം കുറയും; നിശ്ചയം.

അനീമിയായ്—150 മുതൽ 200 ഗ്രാം വരെ കരുവില്ലാത്ത മുതിരിങ്ങ ദിവസവും കഴിക്കുക.

പാൽപിറേറപ്പനും മുതിരിങ്ങ വിശേഷമാണ്.

ദ്രാക്ഷാമിഷ്ടം ഉണ്ടാക്കുന്നതിൻ മുതിരിങ്ങമാണ് പ്രധാന ഘടകം. ഇതു സേവിച്ചാൽ ഉരക്കുത്തം, ക്ഷയം, കാസം, രോഗം, കണ്ണുരോഗങ്ങൾ ഇവ ശമിപ്പിക്കും. ബലം ഉണ്ടാക്കും. മലശോധന വരുത്തും. രക്തപിത്തത്തിന്നും ഹിതമാണ്.

ദ്രാക്ഷാദിലേഹം—പാഞ്ചുവിന്നും കാമിയായ്ക്കും വിശേഷമാണ്.

മലശോധനായ്—മൂന്നോ നാലോ മുതിരിങ്ങ രാത്രിയിൽ വെള്ളത്തിലിട്ടിരുന്ന് രാവിലെ പിഴിഞ്ഞെടുത്തു കഴിക്കുക. മലശോധന ഉണ്ടാകുകയും ഒരു ട്രാണിക്കിന്റെ ഫലത്തെയും ചെയ്യും.

ഇന്നപ്പഴം.

പഴങ്ങൾ നമ്മുടെ അഹാരത്തിൽ ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്ത ഒരു സ്ഥാനം അർഹിക്കുന്നുവെന്നുള്ളത് എല്ലാവരും സമ്മതിക്കുന്ന ഒന്നാണല്ലോ. നമ്മുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് ഒരു റാത്തൽ പാകം ചെയ്യാത്ത പഴങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കണം. യോഗികൾ പഴങ്ങളും കിഴങ്ങുകളും വേരുകളും ഇലകളും ഭക്ഷിച്ച് ദീർഘായുഷ്യാന്മാരായിരുന്നു. കൂട്ടികൾക്ക് അമ്മയുടെ പാലൊഴിച്ചാൽ പ്രധാനമായ അഹാരം പഴങ്ങളാണ്. അവർക്ക് മധുരപലഹാരങ്ങൾ, മിഠായി, ചാക്ക്ലേറ്റ് മുതലായവ വാങ്ങിക്കൊടുക്കുന്നതിനു പകരം, പഴങ്ങൾ വാങ്ങിക്കൊടുത്താൽ അവരുടെ അഹാരത്തിലുള്ള വിറ്റാമിനുകളുടെ കുറവുകളെ പരിഹരിച്ച് ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനും ബുദ്ധി വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും സന്ദർശ്യവൽനവിനും ഉപകരിക്കുന്നു.

ഇതിനെ ഇംഗ്ലീഷിൽ ടേറഡ് എന്നും, സംസ്കൃതത്തിൽ കർജർ എന്നുമുള്ള പേരുകളാൽ അറിയപ്പെടുന്നു. ഇത് രണ്ടുതരം ഉണ്ട്; ഉണങ്ങിയതും പഴുത്തതും. സൂക്ഷിച്ചുവച്ചിരുന്നാൽ ഒരു കൊല്ലത്തോളം കേടുപടയാതെയിരിക്കും. ഇതിൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ള എഴുപതു ശതമാനം പോഷകമൂല്യങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതിൽ പെട്ടെന്നു ദമിക്കുന്നതിനുള്ള ഫ്റക്ടോസ് കാത്സിയം, അയൺ പൊട്ടാസിയം, ഫാസ്ഫറസ്, അൽകലീസ് എന്നിവ കൂടാതെ, വിറ്റാമിൻ എ-യും ബി-യും

അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അഗ്രിക്കാൻ രാജ്യങ്ങളിൽ ഈണപ്പഴം ഒരു പ്രധാനമായ അഹാരസാധനമാകുന്നു.

ഉണങ്ങിയ ഈണപ്പഴം അനവൈസ്സ നോക്കിയാൽ താഴെ പറയുന്നവ കിട്ടുന്നു.

Pottasium	75.4
Calcium	57.9
Magnesium	58.5
Iron	1.61
Copper	0.21
Phosperus	6.38
Sulphur	51.0 mg.
Protein	2.5
Carbohydrate	75.8

അയ്യവേദപ്രകാരം ഫലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. ഇതിന്റെ പഴുത്ത കായ്—വാതം, പിത്തം, അതിസാരം, ക്ഷതദോഷം, ക്ഷയം, ജ്വരം, ക്ഷതം, കോഷ്ഠവാതം, തണ്ണീർഭ്രാഹ്മം, ഹർദ്ദി, ചുമ, മദം, വിശപ്പ്, വായുമുട്ടൽ, മുർച്ഛ, മദ്യംകൊണ്ടുണ്ടായ വികാരം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. കഫത്തേയും ബലത്തേയും ശുക്ലത്തേയും കുമിയേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. രുചിയേയും വിഷ്ണുത്തേയും ഉണ്ടാക്കും. ഹൃദയ പ്രസാദത്തേയും പുഷ്പിയേയും വളർത്തും. തർപ്പണമായിരിക്കും. ഇതിന്റെ പച്ചക്കായ് ചവർപ്പരസമുള്ളതായിരിക്കും. തടിയുടെ നീര് പിത്തത്തേയും ലഹരിയേയും ഉണ്ടാക്കും. വാതകഫങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും. ജാമാഗ്നിയേയും ശുക്ലത്തേയും ബലത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. രുചിയുള്ളതായിരിക്കും. തൃവിലെ മജ, മധുരം, തൃവര, സ്വീഡം, ശീതം. പാകത്തിൽ മധുരമാകുന്നു. ഇത്

വാതം, പിത്തം, ചുട്ടനിറൽ, രക്തദോഷം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. കഫത്തെയും ശുക്രത്തെയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. ദേഹത്തെ തടിപ്പിക്കും. സാമാന്യം ഈണ എന്തെ പറയുന്നത് അല്പം ചവപ്പുരസത്തോടെയുള്ളതെന്നു റുസിഫമതം.

ഈണപ്പഴംകൊണ്ടു് ഉണ്ടാക്കുന്ന മദ്യം:—ഇതു് രസവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. മുതിരിങ്ങാമുത്തറിന്റെ കുറഞ്ഞ ഗുണങ്ങളോടുകൂടിയതും വിശേഷാൽ വാതത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതുമാകുന്നു. അതുതന്നെ വിശദമായിരുന്നാൽ കഫത്തെ ശമിപ്പിക്കും. തചിയെ ഉണ്ടാക്കും. ഘൃതപ്രസാദത്തെ വരത്തും. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു് ഉണർച്ചയെ ചെയ്യും. ദേഹത്തെ മെലിയിക്കും. നല്ല ഗന്ധമുള്ളതായിരിക്കും. ലഘുവുമായിരിക്കും.

ഈണപ്പന:—ഇതു് വന്യവൃക്ഷവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്ന പാത്തച്ചുവപ്പുമാകുന്നു. പിത്തം, തണ്ണീർദാഹം, ചുട്ടനിറൽ ശ്രമം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. മലത്തെയും വാതത്തെയും ഉണ്ടാക്കും.

ഈണപ്പഴത്തിന്റെ ഔഷധഗുണങ്ങൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു:

മലബന്ധത്തിന്:—ഈണപ്പഴം രാത്രിയിൽ വെള്ളത്തിലിട്ടിരുന്ന് കാലത്തു പിഴിഞ്ഞെരിച്ചു കുടിക്കുക.

ശുക്രവർദ്ധനവിന്:—ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപു് ഈണപ്പഴം തിന്നിട്ടു് പാൽ കുടിക്കുക. ഇതു് രക്തദോഷത്തിന്റെ ഫലം ചെയ്യും.

വയററെരിച്ചിലിന്:—കറച്ചു് ഈണപ്പഴം നാലു് ഔൺസ് റോസ് വാട്ടറിലിട്ടിരുന്ന് പിഴിഞ്ഞെരിച്ചു കുടിക്കുക.

അന്യായ്ക്കു:—ഇന്ത്യപ്പുഴയും തേനും കഴിക്കുക.

തപക്രോഗങ്ങൾക്കു:—ദിവസവും രാവിലെ ഇന്ത്യപ്പുഴയും കഴിക്കുന്നത് തപക്രോഗങ്ങൾക്കു നല്ലതാണ്.

വയറിളക്കം:—വയറിളക്കമുള്ള രോഗികൾക്കു മധുരം കഴിക്കണമെങ്കിൽ ഇന്ത്യപ്പുഴയും കഴിക്കാം. വയറിളക്കത്തിനു ശമനം കിട്ടും.

അരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനു:— ഇന്ത്യപ്പുഴയും ബദാംചമിപ്പും പാലിൽ അമച്ച് കാച്ചി കുടിക്കുക.

ഇന്ത്യപ്പുഴസർബത്തു് ഉണ്ണുകാലത്തു ക്ഷീണത്തിനു് ഒരു നല്ല പാനീയമാണു്. ഒരു കിലോഗ്രാം ഇന്ത്യപ്പുഴം ബ്ലേ കിലോഗ്രാം തിളച്ചു വെള്ളത്തിലിട്ടിതനു് ആറിയ തിന്നശേണം തൈവടി പിഴിഞ്ഞമിച്ച് പാലും പഞ്ചസാരയും ചേർത്തു കഴിക്കുക.

അത്തിപ്പഴം

അത്തിയുടെ ജന്മദേശം വെസ്റ്റ് ഏഷ്യയാണ്. കേരളക്കാർക്ക് അത്തിപ്പഴത്തോട് അത്ര പ്രിയം കാണുന്നില്ല. പഴങ്ങളിൽ ഒരു പ്രധാനമായ സ്ഥാനമാണ് അത്തിപ്പഴത്തിനുള്ളത്. ഇത് നോർത്തിൻഡ്രൻ മാർക്കറ്റുകളിലും പുറം മാർക്കറ്റുകളിലും പ്രത്യേകിച്ചു അഫ്രിക്കയിൽ പേപ്പർ പാക്കറ്റുകളിൽ മാർക്കറ്റിൽ ധാരാളം കിട്ടും.

അത്തി ഒരു വൃക്ഷമാണ്. നട്ട് രണ്ടുനൂറു കൊല്ലത്തിനകം കാച്ചുതുടങ്ങും. വഴുക്കുമ്പോൾ പഞ്ചസാരയുടെ അംശം ഇരുപത്തഞ്ചു ശതമാനവും, ഉണക്കിക്കഴിഞ്ഞാൽ ഏഴുപതു ശതമാനത്തോളവും കാണുന്നു.

ഉണങ്ങിയ അത്തിപ്പഴം പരിശോധനയിൽ താഴെ കാണുന്നവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഷുഗർ 50 ശതമാനം, പ്രോട്ടീൻ 35 ശതമാനം.

ഒന്നരറാത്തൽ അത്തിപ്പഴത്തിൽ 400 ഗ്രാം കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അതായത് നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ഒരുദിവസം ആവശ്യമുള്ള ഉജ്ജ്വലത്തിന്റെ അഞ്ചിൽ നാലുഭാഗമാണ്. ഒരു റാത്തൽ ഉണങ്ങിയ അത്തിപ്പഴം 1475 കലോറി ഉൾക്കൊള്ളും ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നു. അത്തിപ്പഴം ഗോതമ്പിലോ പാലിലോ ഉഷ്ണനീനെക്കാൾ കൂടുതൽ അയണം, സോഡിയവും, സൽഫറും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കേടുകൂടാതെ ഒരു കൊല്ലത്തോളം സൂക്ഷിക്കാവുന്ന പഴമാണ്.

മഹാത്മാഗാന്ധി അഫ്റിക്കയിൽ താമസിച്ചിരുന്ന കാലത്തു് ദിവസവും 4 ഔൺസ് അത്തിപ്പഴം കഴിച്ചിരുന്നതുകൊണ്ടു് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യം നിലനിറുത്തുന്നതിന്നു സാധിച്ചിരുന്നു. ഉണങ്ങിയ അത്തിപ്പഴത്തിന്നു് മധുരം കൂടുതലുള്ളതിനാൽ വെള്ളത്തിവിട്ടിരുന്നു കഴിക്കുന്നതാണു് നല്ലതു്. ഈ പഴം ബുദ്ധിജീവികൾക്കും ശരീരംകൊണ്ടു് അലപാനം ചെയ്യുന്നവർക്കും നല്ലതാണെന്നു് പരീക്ഷണത്തിൽ തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. മുഖപ്പാവിൽ ഉള്ളതിൽകൂടുതൽ പോഷകമൂല്യങ്ങൾ അത്തിപ്പഴത്തിലുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. മുഖപ്പാവിൽ കൊഴുപ്പിന്റെ അംശം കൂടുതലാണു്. അത്തിപ്പഴത്തിൽ ഷുഗറിന്റെ അംശമാണു് കൂടുതൽ ആയതിനാൽ തടിച്ച കുട്ടികൾക്കു് അത്തിപ്പഴം കൊടുത്താൽ തടി കായുന്നതിനും ബുദ്ധി വികസിക്കുന്നതിനും നല്ലതാണു്. കുട്ടികൾക്കു് ടിന്നുകളിൽ വരുന്ന ബേബിഫുഡു് വാങ്ങിക്കൊടുക്കാതെ അത്തിപ്പഴത്തിന്റെ ചാറു് കൊടുത്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ പല്ല് കിളിക്കുന്നതിനും ദഹനത്തിനും ക്ഷീണത്തിനും ശക്തിക്കും ഉത്തമമാണു്.

അയ്യപ്പപ്രേകാരം പഴുത്ത കായു് കുറഞ്ഞതാണു വാത്വർണകരമാകുന്നു. കഫം, പിത്തം, രക്തദോഷം, തണ്ണീർദാഹം, ചുട്ടുനീറൽ, പ്രമേഹം, ശ്രമം, മൂർച്ഛ, മെലിച്ചിൽ ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. കുമിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. പച്ചക്കായു്—അതിസാരം, പ്രമേഹം, ഗ്രഹണി ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. രക്തത്തെ ദുഷിപ്പിക്കും. തളിതു്—ജഠരാഗ്നിയെ സൂക്ഷിപ്പിക്കും. ഇതിന്റെ

തൊലി പിത്തത്തെയും അതിസാരത്തെയും ശമിപ്പിക്കും. നിറഞ്ഞ നന്നാക്കും. മുഖപ്പാലിനെ വലിപ്പിക്കും. വ്രണത്തെ ശുദ്ധിചെയ്യുകയും ഉണക്കുകയും ചെയ്യും.

മകരാർശസ്സിനും:—നാച് അത്തിപ്പഴം മാത്രീയിൽ ഒരു കണ്ണാടിഗ്ലാസ് വെള്ളത്തിൽ ഇട്ടിരുന്ന് അതിരാവി വെ അത്തിപ്പഴം തിന്നുകയും വെള്ളം കുടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ കാലത്തും വൈകിട്ടും കുടിക്കുക. അർശസ്സ് സംബന്ധമായ എല്ലാ രോഗങ്ങളും വിശിഷ്ട, മകരാർശസ്സിനും വളരെ വിശേഷമാണ്. ഇങ്ങനെ കുറഞ്ഞത് നാലാഴ്ച കഴിക്കണം.

മുഖപ്പാൽ ഉണ്ടാകുന്നതിനും:—അത്തിപ്പഴം ധാരാളം കഴിച്ചാൽ മുഖപ്പാൽ ധാരാളമുണ്ടാകും. അ പാൽ കുടിച്ചു വളരുന്ന കുട്ടികൾ ബുദ്ധിമാന്മാരായിരിക്കും.

ബാവൽപ്പഴം

ബാവലിന്റെ ജന്മദേശം ബംഗാളാണ്. ഇന്ത്യയിൽ മിക്കവാറും എല്ലാപ്രദേശങ്ങളിലും ഈ വൃക്ഷം കാണപ്പെടുന്നു. ഒരു വലിയ തണൽവൃക്ഷമായി ചിലയിടങ്ങളിൽ നട്ടുപള്ളുന്നു. കേരളത്തിൽ കാവുകളിലും ക്ഷേത്രപരിസരങ്ങളിലും ഈ വൃക്ഷം കാണപ്പെടുന്നു. ഇതിന്റെ എല്ലാഭാഗങ്ങളും ഭക്ഷ്യത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതിനെ വിവിധ ഭാഷകളിൽ വിവിധ നാമത്തിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്.

ഇംഗ്ലീഷിൽ റോസ്സ് അപ്പിൾ—ജാംബൂർ, സംസ്കൃതത്തിൽ നിലഫല, ബംഗാളിയിൽ കലാജം, മലയാളത്തിൽ ബാവൽപ്പഴം.

ഇതിന്റെ അമി അനലയിസ്യ ചെയ്ത നോക്കിയാൽ താഴെക്കാണുന്നവ കിട്ടുന്നു.

ജാംബോസൈൻ, ഗ്ലൂക്കോസൈട്, എസ്റ്റൻഷ്യൻ ഓയിൽ, ക്ലോറോഫിൽ, ഫാറൻ, റസ്സിൻ, ഗാലിക് അസിഡ്, എസ്റ്റാർഷിക് അസിഡ്, അറുബുചിൻ.

അയ്യർവ്വേദപ്രകാരം ഇതിന്റെ പഴം കഫം, രക്തദോഷം, പിത്തം, മെലിവ്യു, ചുട്ടനീറ്റത്ത്, കൃമി, ചുമ, വായുക്കുടൽ, വ്രണം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. വയറടപ്പിനെ ഉണ്ടാക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. പുളിമസംക്രമം ഉള്ളതിനാൽ അഗ്നിയെ കാഞ്ഞാണു് മന്ദിപ്പിക്കും. ഇതിന്റെ തൊലി ക്ഷോതിസാരം; പിത്തം, പകപാതിസാരം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. തളിത് യോഗവിശേഷം കൊ

ഒരു കച്ചവടവും പലനമായും വേിക്കും. ഇതിന്റെ കായ് പാലിനോടൊന്നിച്ചു ക്ഷേിച്ചാൽ വിതലം.

അവൽപ്പഴത്തിന്റെ ജൂസ് എല്ലാ അലോപ്പതിയോ പ്പുകളിലും കിട്ടും. ഇതു രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാരയുള്ളവ ളും ഹൃദയ സംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾ ഉള്ളവർക്കും ഉപയോഗിച്ചാൽ ഒരു ടോണിക്കിന്റെ ഫലം കിട്ടും.

ഇതിന്റെ അരി വറ്റത്തുപൊടിച്ച് കാപ്പിപ്പൊടിക്കു പകരം ദിവസവും ഉപയോഗിച്ചാൽ പ്രമേഹരോഗി കൾക്ക് അതിശയകരമായ ഫലം കാണാം. ഇതിന്റെ അരിപൊടിച്ചതിൽ തേൻചേർത്തു കുഴിച്ചാലും മതിയാകും.

രക്തംപോക്കിന്—അവൽത്താലി എരുമമോരി വിടിച്ചുപിഴിഞ്ഞെരിച്ചു സേവിക്കുക. ക്ഷണം രക്തംപോ ക്കിനാശമാസം കിട്ടും.

വ്രണം ഉണങ്ങുന്നതിന്—ഇതിന്റെ തളിരില അര ച്ച് വ്രണത്തിൽ പൊതിഞ്ഞാൽ പെട്ടെന്ന് വ്രണം ഉണങ്ങും.

അവൽപ്പഴത്തിൽനിന്നും വെറും ബ്രാണ്ടിയും സിറ പ്പും ഉണ്ടാക്കുന്നു.

ഹോമിയോപ്പതി മരുന്നുകളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു മരുന്നാണ്. 'സിസ്റ്റിജിയംപ്രമേഹരോഗത്തിന്' ഇതു കൈകണ്ട ഔഷധമാണ്. മദർ ടിഞ്ചർ പത്തുതുളുവി ന്നും രെഷൻസ് പച്ചവെള്ളത്തിൽ ദിവസം മൂന്നുനേരം കുഴിച്ചാൽ രക്തത്തിലും മൂത്രത്തിലുമുള്ള പഞ്ചസാരയുടെ ശതമാനം കുറയും നിശ്ചയം.

ചക്കപ്പഴം

പ്ലാച്ച് എന്ന പേരുതന്നെ ഇതിനു കിട്ടിയത് അതിൽ പാലുക്കുളകൊണ്ടാണെന്ന് പഴമക്കാർ പറയുന്നു. കേരളീയർ ഇന്ത്യയിൽ പലതുകൊണ്ടും അറിയപ്പെടുന്ന ഒരു വൃക്ഷമാണ് പ്ലാച്ച്. ഇത് ബംഗാൾ, ബീഹാർ, ഡക്കാൺ, കേരളം എന്നിവിടങ്ങളിൽ സമൃദ്ധിയായി വളരുന്നു. സിംഗാപ്പൂർ, ബർമ്മ, മലയ, ബ്രസീൽ എന്നീ രാജ്യങ്ങളിലും ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നു.

ഇതിന്റെ എല്ലാഭാഗങ്ങളും മനുഷ്യന് ഉപയുക്തമാണ്. പാവപ്പെട്ട പഴയുടെയും ഇടത്തരക്കാരുടെയും അഹംസോധനമാണ് ചക്ക. കേരളീയർ ചക്കപ്പഴത്തോട് അത്ര പ്രിയംകാണുന്നില്ല. എന്നാൽ സഹ്യാദികഴിഞ്ഞ് മദ്രാസിലെത്തുമ്പോഴേയ്ക്കും അതിന്റെ വില അറിയണം. സ്വർണ്ണ പണ്ണിയും തേനിന്റെ മധുരമയം ഹരംപിടിപ്പിക്കുന്ന മണവും ഉള്ള ചക്കപ്പഴം എത്രതിന്നാലും മതിവരികയില്ല.

പ്ലാച്ച് മണുതുമുണ്ട്. വരിക്കയും, കൂഴയും. കൂഴയുടെ കൂഴമ്പിന് കുട്ടി തീരെമ്പില്ല. മാത്രമല്ല നാരു കൂട്ടതലായും മധുരം കുറവായും ഇരിക്കും. എല്ലാവരും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത് വരിക്കച്ചുരുയാണ്. പ്ലാച്ചിന്റെ തൈ നട്ടാൽ എട്ടുകൊല്ലത്തിനകം കായ്ച്ചുതുടങ്ങും. വരിക്കയുടെ കരുവിട്ടു മുളപ്പിച്ച് വളർത്തിയാൽ അതിൽ കായുന്ന ചക്ക വരിക്കയായിരിക്കണമെന്നില്ല മിക്കവാറും അത്, കൂഴയായിപ്പോകും.

ചക്ക ഒരു നെറ പഴമല്ല അനവധി ചെറിയ പഴങ്ങൾ കൂടിച്ചേർന്നിരിക്കുന്നു. ഓരോ ചുളയും ഓരോ പഴമാണ്. പ്രസാദിച്ചാൽ വേരേയും ചക്ക പിടിക്കുമെന്നാണ് പഴമൊഴി. ഒരു പ്ലാവിൽനിന്ന് ശരാശരി 20 മുതൽ 300 ചക്കവരെ കൊണ്ടിൽ കിട്ടുന്നു. 50 വാങ്ങൽ തുകമുള്ള ചക്ക കിട്ടിയതായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടു.

ചക്കപ്പഴം അനലൈസ്സെച്ചു നോക്കിയാൽ താഴെ പറയുന്നവ കിട്ടുന്നു.

മോയിച്ചർ	7.72
പ്രോട്ടീൻ	1.9
കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ്	18.9
വിറ്റാമിൻ 'എ'	540 I.U
വിറ്റാമിൻ 'സി'	10 മില്ലിഗ്രാം

ചക്കക്കുരുവിൽ വിറ്റാമിൻ 'ബി' ഒന്നും മണ്ണും കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ് 38.4 ശതമാനവും പ്രോട്ടീൻ 6.6 ശതമാനവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

അയുർവ്വേദപ്രകാരം ചക്ക ഫലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. ഇതിന്റെ പച്ചക്കായ് സന്താപത്തേയും, വിഷ്ണുത്തേയും ഉണ്ടാക്കും. വാദത്തേയും ബലത്തേയും, കഫത്തേയും മേദസ്സിനേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. കഫപിത്ത ഹാമെന്ന രാജപല്ലമേതും, മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും. പഴുത്ത കായ്—പിത്തം, വാതം, രക്തദോഷം, ക്ഷയം, ചൂട്ടനീറൽ, ക്ഷയം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. കഫത്തേയും ബല

ത്തേയും മാംസത്തേയും ശുക്ലത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. ദേഹത്തെ തടിപ്പിക്കും. കൃമിയെ പെരുപ്പിക്കും. നന്നാ ഇളയ കായ്—അച്യുതരസമായും ഹൃദ്യമായും ഇരിക്കും, കഫത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്നും പക്ഷം. മദ്ധ്യപ്രായമായ കായ്—ഉപ്പ് മുതലായവ ചേർത്ത് പാകംചെയ്താൽ ജഠരാഗ്നിയിലെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. ഇതിന്റെ പൂവ് മൂന്നു ദോഷങ്ങളെയും ശമിപ്പിക്കും. ശുക്ലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. മുഖശുദ്ധിയെ ചെയ്യും. കുരുവ്—മധുരവും കുറഞ്ഞ ചവപ്പുള്ളതുമാകുന്നു. മൂത്രത്തെ പെരുപ്പിക്കും. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും. ശുക്ലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും.

പ്ലാവിൻപട്ട (മരമഞ്ഞൾ) പിണ്ഡിനീരിന് കൈകളെ മരുന്നാണ്. അരച്ച് പുറമേ പുശിയാൽമതിയാകും. പഴുത്ത പ്ലാവിവണ്ടെട്ടും ജീരകവുംകൂടി കഷായംവെച്ച് സേവിച്ചാൽ ദുഷ്കരമായ മഞ്ഞപ്പിത്തവും ശമിക്കും.

ചക്കപ്പഴം തിന്ന് അജീർണ്ണമുണ്ടായാൽ തേക്കിടവേരോ ചുക്കോ കഷായംവെച്ച് സേവിക്കുക.

മാതളപ്പഴം

മാതളനാരകം നമ്മുടെ തോട്ടങ്ങളിൽ ധാരാളമായി നട്ടുവളയ്ക്കുന്ന ഒരു ചെടിയാണ്. ഉദ്ദേശം പതിനഞ്ചടി പൊക്കത്തിൽ വളരുന്നതും തടിയിൽ മുളുളുളും ധാരാളം കായ് പിടിക്കുന്നതുമായ ഒരു ചെടിയാണിത്. ഇതിന്റെ എല്ലാഭാഗങ്ങളും ഭക്ഷ്യധത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതിനെ പല ഭാഷകളിൽ പല പേരുകളിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. സംസ്കൃതത്തിൽ ഡാടിമം എന്നും ഹിന്ദിയിൽ അനർ എന്നും തമിഴിൽ മാതളപ്പഴം എന്നും ഇംഗ്ലീഷിൽ പുനിക്ക എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു.

ഇതിന്റെ ഭക്ഷ്യധനം എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കാൻ ഇടയില്ല. ഇതിന്റെ പഴത്തിന്റെ ചാറിൽ വിറാമിൻ സി യും പ്രോട്ടീനും ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കുട്ടികൾക്ക് മധുരപലഹാരം വാങ്ങിക്കൊടുക്കാതെ പഴങ്ങൾ ധാരാളം വാങ്ങിക്കൊടുത്താൽ പലവിധ സുഖക്കേടുകളിൽനിന്നും രക്ഷപ്പെടും. ഇതിന്റെ കായുടെ തോടും വേരിലെ തൊലിയും ഭക്ഷ്യധത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. മാതളപ്പഴത്തിന്റെ ചാറ് ദാഹത്തിനും വിശപ്പില്ലായ്മയ്ക്കും വലിയ വിശേഷമാണ്.

മാതളനാരങ്ങായുടെ ചാറ് അനലൈസ്സ് ചെയ്ത നോക്കിയാൽ താഴെക്കാണുന്നവ കിട്ടുന്നു.

Moisture	78.0 per cent
Protein	1.6 "
Fat	0.1 "

Fibre	5.1	„	Vitamin 'C' 14 mg-
Carbo hydrates	14.1	„	
Calcium	10		
Magnesium	12		
Oxalic Acid	14		
Phosperous	70		
Pottassium	133		
Sulphur	12		

അയുർവേദപ്രകാരം ഇത് ഫലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. ഇതിന്റെ പഴുത്ത കായ് ചുവ, കറുപ്പം, വാതം, വായുമുട്ടൽ, അമിച്ഛ, ശൂലം, വീക്കം, അരച്ചി, വിബന്ധം, തണ്ണീർദാഹം, ഇക്കിൾ, ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. പിത്തത്തെയും രക്തദോഷത്തെയും ഉണ്ടാക്കും. ബലത്തെയും, അഗ്നിയെയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. നെഞ്ചിനും, അസ്താക്കിനും നാവിനും വെടിപ്പുവരുത്തും. നിറത്തെ നന്നാക്കും. പുഷ്ടിയെചെയ്യും. ഹൃദയപ്രസാദത്തെ വരുത്തും. ദുർബ്ബലമായിരിക്കും. ഇതിന്റെ രാസം:—പിത്തം, വാതം, അരച്ചി, ശൂലം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. പുഷ്ടിയെചെയ്യും. ഉഷ്ണവീര്യമെന്നു ധർമ്മം. ഇതിന്റെ അല്ലി:—മഹോദരം, ശൂലം, കറുപ്പം, വായുമുട്ടൽ, ചുവ, ഗുർമം, ഇക്കിൾ, മദാശ്വരം, വാവാറിച്ച, വാതപിക്ഷണം, മലമുത്രങ്ങളുടെ തടവ്, അരച്ചി, അർശസ്, വീക്കം, കൃമി ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും മലത്തെ പിടിക്കും ബുദ്ധിയെ നന്നാക്കും. ഇതിന്റെ ബീജം:—അർശസ്, വാതം, കറുപ്പം, വീക്കം, കൃമി ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ശർശനധാരണത്തെ ചെയ്യും വാതപിത്തങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കുമെന്നു സുശ്രുതമതം. കറുപ്പം,

വാതം, ചുമ, അലിപ്പം, വായുമുട്ടൽ, മലബന്ധം, ശൂലം, അഗ്നിമാന്ദ്യം, അതപി ഈ രോഗങ്ങളിൽ ഇതിന്റെ അല്പി പിഴിഞ്ഞ നീരുപയോഗിക്കുന്നത് ഏറവും നല്ലതാകുന്നു. ഇതിന്റെ പൂവ്:—ശീതമായും, ലഘുവായും ഇരിക്കും. കൈപിത്തത്തെ ശമിപ്പിക്കും. വാതത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും. പാതിമൂപ്പവരെ യുള്ള പച്ചക്കായ:—പിത്തം, വാതം, കഫം, കൈദോഷം ഇവയെ ഉണ്ടാക്കും. ഇതിന്റെ വേര:—ചിഷ്ടചിക, അൾസ്റ്റ്, ചെവിയീലുണ്ടാകുന്ന നീര്, മലബന്ധം, കൃമി, ശൂല ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും.

രണ്ടു് ഔൺസ് മാതളനാരങ്ങത്തോടു് മൂക്കാൽ കപ്പി ചെള്ളത്തിൽ കഷായംവെച്ചു് അരക്കപ്പിയാക്കി അല്പം കുറവാപ്പട്ടയോ ഗ്രാമ്പൂവോകൂടി ചതച്ചുചേർന്നു് ഒരുനേരം 1, ഔൺസുവീതം ദിവസം മൂന്നോ നാലോ നേരംവീതം സേവിച്ചാൽ ഗ്രഹണിയും വയറ്റിൻനിന്നു ചോരയും ചലവും പൂഴ്പ്പും പോകുന്നതു നീലും. വയറുകടിക്കും ഇതു വിശേഷമാണു്.

രണ്ടു് ഔൺസ് മാതളനാരങ്ങത്തിന്റെ വേരിന്മേൽ തൊലി ഒരുക്കപ്പി ചെള്ളത്തിൽ കഷായംവെച്ചു് അരക്കപ്പിയാക്കി ഒരുനേരത്തെയും രണ്ടു് ഔൺസുവീതം കാലത്തു വെറും വയറ്റിലും പിന്നീടു് അമണിക്കൂറിൽ തിരക്കൽ വീതം മുറയ്ക്കു് നാലഞ്ചുതവണ സേവിക്കുകയും ചെയ്തതിന്റെശേഷം അര ഔൺസ് അവണക്കണ്ണു കുടിക്കുകയുംചെയ്താൽ പന്ത്രണ്ടുമാനിക്കൂറിനകം വന്ധനകളുള്ള നാടപോലുള്ള കൃമികളും വിരയും എല്ലാം പുറത്തു പോകും.

വയറുകടിക്കു് ഇതിന്റെ തോട്ടു് കഷായം വെച്ചു് കൊടുത്താൽ മതിയാകും. കുട്ടികൾക്കു് വയറുകടിക്കും വയററിച്ചുക്കുന്നതിനും ഇതിന്റെ മൂക്കാത്ത കായ് അമച്ചു തേൻചേർന്നു നാക്കിൽ തേച്ചുകൊടുത്താൽ മതിയാകും. എപ്പോഴും വയററുവേദന, വയററിച്ചുക്കും ഈ അറുപമുള്ള വടു് ജീരകവെള്ളത്തിനു പകരം മാതളത്തിന്റെ തോടിട്ടു വെള്ളംവെച്ചു കുടിക്കുക. ക്ഷീണത്തിനും ഈ വെള്ളം നല്ലതാണ്. മാതളനാരങ്ങാപിഴിഞ്ഞ ചാറിൽ പഞ്ചാസാരയോ തേനോ ചേർന്നു് കഴിക്കുന്നതു് ക്ഷീണത്തിനും, ദഹനത്തിനും, വിശപ്പുണ്ടാകുന്നതിനും ഉത്തമമാണ്.

മാതളസായനം തേക്കുപ്പി വാങ്ങി സൂക്ഷിച്ചിരുന്നാൽ വയററുവേദന, ദഹനക്കുറവു്, ചുമ, വായുമുട്ടൽ, ഇവയ്ക്കു് ഉപകാരപ്പെടും.

മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിനു് 10 ഗ്രാം മാതളനാരങ്ങനിമിൾ തുരുമ്പില്ലാത്തതും പുതിയതുമായ തേക്കുഷണം ഇരുമ്പു് രാത്രിയിൽ ഇട്ടിരുന്നു് പിറേറദിവസം കാലത്തെ ഇരുമ്പു കഷണം മാററി പഞ്ചസാരചേർന്നു് കഴിക്കുക. നാലോ അഞ്ചോദിവസം കഴിച്ചാൽ മഞ്ഞപ്പിത്തം നിശ്ശേഷം മാറും.

മാമ്പഴം

മാവു് ഇൻഡ്യയുടെ വടക്കുപടിഞ്ഞാറെ മേഖല
ഭരിച്ച് എല്ലാ സ്ഥലങ്ങളിലും ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നു.
ഇതു് മാർച്ചുമാസത്തിൽ പൂക്കുകയും സെപ്തംബർമാസത്തോ
ടു കൂടി കായ് പഴുത്തുണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇൻഡ്യയിലു
ണ്ടാകുന്ന പഴങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടവയിലൊന്നാണു്
മാങ്ങ. ഇതു് മറ്റു മാങ്ങകളിലുണ്ടാകുന്നില്ല. വിദേശി
കൾക്കു് മാങ്ങ ഒരു പ്രിയങ്കരമായ ആഹാരസാധനമാ
ണു്. തേനിന്റെ മധുരമായും ഹരംപിടിപ്പിക്കുന്ന മണ
വും ഉള്ള മാമ്പഴം ആവശ്യത്തിലധികം കഴിക്കുന്നതിൽ
നാം മറ്റാരേയും പിന്നിലല്ല. ഇതു് പല വലിപ്പത്തി
ലും തരത്തിലും നിറത്തിലുമുണ്ടു്. മാമ്പഴം ധനവാന്മാരു
ടേയും സാധുക്കളുടേയും പഴമാണു്. വിലകൂടിയതും വള
രെ സുഖമോതി കിട്ടുന്ന തരങ്ങളുമുണ്ടു്. പ്രധാനമായി
മാങ്ങ മണുതരമുണ്ടു്. മുറിച്ച് കഷണം കഷണമായി ഉപ
യോഗിക്കാവുന്നതും ചാറു് ഉററിക്കുടിക്കാവുന്നതും.

ഒരു ഇടത്തരം മാങ്ങയിൽനിന്നും 15000 I. U.
വിറ്റാമിൻ 'എ' ലഭിക്കുന്നു. അതായതു് മനുഷ്യശരീര
ത്തിനു് രോഗങ്ങളോടൊത്തായ വിറ്റാമിൻ 'എ' ഒരു
മാങ്ങയിൽനിന്നും ലഭിക്കുന്നുണ്ടു്. പഴങ്ങളിൽ വച്ചേററ
വും കൂടുതൽ വിറ്റാമിൻ 'എ' അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതു് മാങ്ങ
യിലും പാവയ്ക്കായിലുമാണു്.

പഴുത്ത മാങ്ങയിൽ താഴെപ്പറയുന്നവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

വെള്ളം	86	ശതമാനം
പ്രൊട്ടീൻ	0.6	"
ഫാറ്റ	0.3	"
മിനറൽ അസിഡ്	11.8	"
കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ്	0.1	"
കാൽസിയം	0.2	"
ഫോസ്ഫറസ്	0.3	മില്ലിഗ്രാം

ഓരോ ഫലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നിരിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ പച്ചക്കായ് മൂന്നു ദോഷങ്ങളേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. കൈദോഷത്തെ ഉണ്ടാക്കും. പിത്തകഫങ്ങളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്നു സംഗ്രഹം. അതു് തൊലികളുണ്ടു് വെയിലിവിടുന്നതിനാൽ പുളിയും മധുരവും ചവറും ഉള്ളതും കഫവാതങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കുന്നതും മഖത്തെയിളക്കുന്നതും ആകുന്നു.

കണ്ണിമാങ്ങ

അതിരായ പുളിമസത്തോടുകൂടിയതും, രുക്ഷവും, ത്രിദോഷകോപത്തേയും കൈപിത്തത്തേയും ഉണ്ടാക്കുന്നതുമാകുന്നു.

പഴുത്തമാങ്ങ

മധുരമസവും, ശുക്തവൃദ്ധികരവും, സ്നിഗ്ദ്ധവും, ഹൃദയപ്രിയവും, ശരീരവേലത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും ശുക്തപക്ഷത്തും, വാതകോപഹാരവും രുചിപ്രദവും, ശരീരവണ്ണത്തെ നന്നാക്കുന്നതും, ശീതവീര്യവും, പിത്തത്തെ കോപിക്കുന്നതുമാകുന്നു.

തേൻമാമ്പഴം

സകല ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കും ബലത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും ശരീരബലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും വൃഷ്ടങ്ങളായ പദാർത്ഥങ്ങളിൽപ്പെച്ച് ശ്രേഷ്ഠമായിട്ടുള്ളതും ഹൃദയപ്രിയവും സ്രീ സംഭോഗത്തിൽ അതിയായ സന്തോഷത്തെ ഉണ്ടാക്കിത്തീർക്കുന്നതുമാകയാൽ ഇതുതന്നെയാണു് ഫലാധിമാജൻ.

പഴുത്ത മഞ്ഞുരുടെ നീരു് മലശോധനയെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും രുചിപ്രദവും ബലത്തെയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും ഉണ്ടാക്കുന്നതുമാകുന്നു. ഗുരുപായുമിരിക്കും, വാതത്തെ ശമിപ്പിക്കും. കഫത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. ദേഹത്തെ തടിപ്പിക്കും. അഹൃദ്യമായിരിക്കും. മലത്തെ ഇളക്കും. ഇതു് തൂണിയിലോ പനമ്പിലോ ഒഴിച്ചുനിരത്തി നല്ല പെയിലിൽ ഉണക്കിയെടുത്താൽ അതിനു അത്രാവർത്തനം (മാഞ്ഞര) എന്നു പേർ. അതു ലഘുവായിരിക്കും. വാതം, പിത്തം, തണ്ണീർദാഹം, ഹർദ്ദി ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. മലത്തെ ഇളക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും.

മാങ്ങയങ്ങി

ചവസ്സുമാസമുള്ളതും ഹർദ്ദാതിസാരങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നതുമായിരിക്കും.

ഇതിന്റെ തളിരു്

കഫപിത്തങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും.

പൂവു്

കഫം, പിത്തം, രക്തദാഹം, അതിസാരം, പ്രമേഹം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. വാതത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും ശീതവീ

ശുദ്ധമായിക്കും. അതിസാമം, കാവകാപം, പ്രമേഹം, രക്തദോഷം എന്നിവയെ നശിപ്പിക്കുന്നതും ശീതവീര്യവും തപിനെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും വാതനാശാചാരമാകുന്നു.

തൊലി

കുഷം, പിത്തം, രക്തദോഷം, പ്രമേഹം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. വ്രണത്തെ വമട്ടും തപിനെ ഉണ്ടാക്കും. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും. യോനിശുദ്ധിയെചെയ്യും.

രക്താർശ്ശസ്സിന്—20 മുതൽ 30 വരെ മാങ്ങയ്ക്കിപ്പരിപ്പ് ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് പൊടി തേനിവോ ശർക്കരിവോ കൂടച്ച് ദിവസം ഒരുനേരംവീതം സേവിച്ചാൽ വയറിവുള്ള വിരകളെ പുറത്തുകളയുകയും അർശ്ശസ്സിൽനിന്നുള്ള ചോരപോക്കിനെ തടയുകയും തീണ്ടാമിക്കാലങ്ങളിൽ സ്ത്രീകൾക്കുണ്ടാകുന്ന അധികമായ രക്തംപോക്കിനെ തടയുകയുംചെയ്യും.

വയറിളക്കത്തിനും വയറുകടിക്കും—ഉപ്പുമാങ്ങയുടെ പരിപ്പ് അരച്ചു സേവിക്കുക.

വിശപ്പില്ലാത്തതിന് മാമ്പഴം ഉപയോഗിച്ചാൽ ഒരു ടാണിക്കിന്റെ ഫലംചെയ്യും.

മാമ്പഴം ധാരാളമുപയോഗിച്ചാൽ മെലിഞ്ഞവർ തടിക്കും.

മലബാധത്തിന് ഉറങ്ങുന്നതിനുശേഷം മാമ്പഴം ഉപയോഗിച്ചതിനുശേഷം പാൽ കുടിക്കുക.

മോണപഴുപ്പിന്—മാവിലവെച്ചു ദിവസവും പല്ലുതേയുക.

കാലുവെടിച്ചുകീറുന്നതിന് മാവിൻകറ പുരട്ടിയാൽ മതിയാകും. ശുക്ലവർണവിന് മാമ്പഴം വളരെ വിശേഷമാണ്.

നീതപ്പഴം

ഇതു് ഇൻഡ്യയിൽ ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നതും സാധുക്കളുടെ പഴമായി അറിയപ്പെടുന്നതുമായ പഴമാണു്. ഇതിനെ വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിൽ വിവിധ പേരുകളിലാണു് അറിയപ്പെടുന്നതു്.

മലയാളത്തിൽ	അത്തിപ്പഴം
ഇംഗ്ലീഷിൽ	ബ്ളാത്തിപ്പഴം
ബംഗാളിൽ	കസ്തൂർ അപ്പിൾ
അറബിയിൽ	സീതഫൽ
പഴംസിയിൽ	ഷറിഫാ
	കസ്സ്

ഇതു് രണ്ടു തരമുണ്ടു്. ബ്ളാത്തിയും, അത്തിയും. ഇതിന്റെ ഇല ചെറുതും അറ്റം കൂർത്തും 300 മുതൽ 500 സെ: മീറ്റർ ഉയരത്തിൽ വളരുന്നതുമായ വൃക്ഷമാണു്. ഇതിന്റെ പഴം വളരെ തലികരവും അഹാരത്തിനുശേഷം കഴിക്കാൻ പറ്റിയതുമായ ഒന്നാണു്. ഇതു പഴക്കുന്നതു് നവംബർ-ഡിസംബർ മാസങ്ങളിലാണു്. അത്തിപ്പഴം ചുവന്ന നിറത്തോടും, പുറത്തോടു് ഒരു ചാലെയും വലിപ്പമുള്ളതുമാണു്. എന്നാൽ ബ്ളാത്തിപ്പഴം വെളുത്തതും, പുറത്തോടു് ചെറിയ ചെറിയ തോടുകൾ ചേർന്നതുകുന്നു. മധുരവും തലിയും ബ്ളാത്തിപ്പഴത്തിന്നാണു്.

ഇതിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും മരുന്നിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. പഴം വളരെ തുച്ഛവും ഹൃദയത്തിനെ ടോൺ ചെയ്യുന്നതിനും വൈറാലിറ്റിനും, വെറുവിറ്റിനും വളരെ വിദഗ്ദ്ധമാണ്. ഈ പഴം ക്ഷയരോഗികൾക്ക് കൈകൾ ഔഷധം കൂടിയാണ്. ഇതിന്റെ തുടർച്ചയായുള്ള ഉപയോഗത്തിൽ ചുമ നിശ്ശേഷം ഇല്ലാതാകുന്നു. മസ്തിഷ്കകൾക്ക് ശക്തിയും അമരുകകൾക്ക് ഉണർവും ഉണ്ടാകുന്നതിന് ഈ പഴം സഹായിക്കുന്നു. യൗവനത്തെ നിലനിർത്താൻ ഉതകുന്ന പഴങ്ങളിൽ മുൻപന്തിയിൽ നില്ക്കുന്നത് കസ്തൂർ അപ്പിൾ ആണ്.

ഇതിന്റെ പഴത്തിൽ ധാരാളം പ്രോട്ടീൻ ഉള്ളതുകൊണ്ട് ഇതിന്റെ ഉപയോഗത്തിൽ യൗവനം നിലനിറുത്തുന്നതിനും ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളത ഉണ്ടാകുന്നതിനും ശരീര ശക്തിക്കും ഉതകുന്നു.

ഇതിന്റെ അരി പൊടിച്ച് തലയിൽ തേച്ചാൽ തലയിലുള്ള പേൻ മുഴുവൻ നശിച്ചുപോകും.

ഇതു കഴിച്ചാൽ ശുക്ലവർണ്ണവിനം നല്ലതാണ്.

കൂവളപ്പഴം

കൂവളം ഹിമാലയപർവ്വതത്തിന്റെ അടിവാങ്ങുകളിലും, ബംഗാളിലും, ബർമ്മയിലും, മദ്ധ്യഇന്ത്യയിലും, തെക്കേ ഇന്ത്യയിലും, കേരളത്തിലും സമൃദ്ധിയായി ചളരുന്നു. ഇതിന്റെ ഇല ചെറുതും പച്ചനിറമുള്ളതും അററം കൂർത്തുമാണ്. നാല്പതടിയോളം ഉയരത്തിൽ വളരുന്നതും മുളപ്പുള്ളതും ധാരാളം കായ് ഉണ്ടാകുന്നതുമായ ഒരു വൃക്ഷമാകുന്നു. ഇതിന്റെ ചില്ലാഭാഗങ്ങളും ശേഷധത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. നാം കാലുകൊണ്ട് തട്ടികളയുന്ന കൂവളത്തിന്റെ കായ്കയുടെ ശേഷധഗുണം ചുരുത്തോളം ഉണ്ടെന്ന് നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം.

ഇതിന്റെ മാതളം അന്നക്കൊക്കെയും നോക്കിയാൽ താഴെക്കാണുന്നവ കിട്ടുന്നു.

മാർമലോസിൻ

പെക്ടിൻ

ഷുഗർ

ററാനിൻ

വാളററയിൽ ഓയിൽ.

അയ്യച്ചുപ്രകാരം കൂവളം ഫലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്ന കഫപ്ലവ്യമാകുന്നു. കഫം, ഛർദ്ദി, ചാതം, വായുമുട്ടൽ, ക്ഷയം, ഇക്കിറം, ചുമ, ശ്വാസം, അതിസാരം, ജ്വരം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. അഗ്നിയേയും കുറഞ്ഞൊന്നു പിത്തത്തെയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. അമത്തെ പചിപ്പിക്കും. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും. രചിയെ ഉണ്ടാക്കും. ത്രിദോഷങ്ങളെ

ശമിപ്പിക്കുമെന്നുപക്ഷം. രക്ഷപിത്തശമനമെന്നു രാജവല്ല മേതം. ഇളയകായ്—ഗ്രഹണിശൂലം, വാതം, അമോഷം, കഫം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. പിത്തത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും, വേറിനെക്കാൾ ഗ്രാഹിയാകുന്നു. അഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. അമത്തെ പചിപ്പിക്കും. സംഗ്രഹണീയദിവനിയ വാത കഫ പ്രശമനങ്ങളിൽവെച്ച് ശ്രേഷ്ഠമെന്നു സംഗ്രഹം. മുത്തകായ്—വിശേഷാൽ പിത്തത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. പഴുത്തകായ്—സുഗന്ധിയായിരിക്കും. ത്രിദോഷങ്ങളെ വർദ്ധിപ്പിക്കും മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും. അഗ്നിയെ മന്ദിപ്പിക്കും. ശുക്ലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും, വന്ദസ്സിനെ ഉണ്ടാക്കും. അപാന വായുവിനെ ദുർഗ്ഗന്ധിയായി പുറപ്പെടുവിക്കും. വിദാഹിയായും ദുർജ്ജരമായും ഇരിക്കും. ഇല—വാതം കഫം അമശൂലം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. ഗ്രാഹിയായിരിക്കും. ഇതിന്റെ പൂച്ച—അതിസാരം, തണ്ണീർഭാഹം, മർദ്ദി ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ഇതിന്റെ വിത്തിൽനിന്നുണ്ടാകുന്ന തൈലം ഉഷ്ണമായും ഏറാലും വാതത്തെ ശമിപ്പിക്കുന്നതുമായിരിക്കും. പച്ചതന്നെയും ഇളയതുണങ്ങിയാൽ ഏറെ നല്ലതു്.

മലബാധത്തിനും, മലഞ്ഞ് ഇളക്കുന്നതിനും, ദഹനത്തിനും പഴുത്ത കൂവളത്തിനകത്തിരിക്കുന്ന മാതളം എടുത്തു് പഞ്ചസാരയുംചേർത്തു് സർബത്തുകാച്ചിവച്ചിരുന്ന് വെള്ളത്തിൽ ഒഴിച്ചു് കുടിക്കുന്നതു് മേൽപ്പറഞ്ഞ അസുഖങ്ങൾക്കു് നല്ലതാണു്, കായുടെ അകത്തിരിക്കുന്ന മാതളവും തൈതംചേർത്തു് അഹാരത്തിന്റെ കൂടെ കറിയായി ഉപയോഗിക്കുന്നതു് വായുരക്തപിത്തം ദഹനത്തിനും ഉത്തമമാണു്.

വയറിളക്കം, മലബന്ധം, ഗ്രഹണി, അതിസാരം, വയറുകുടി ഇവയ്ക്ക് കൂവളത്തിന്റെ മാതളം പത്രങ്ങളുകൾക്ക് രണ്ടുതടം വെള്ളത്തിൽ കവക്കി പഞ്ചസാര ചേർത്ത് മധുരമാക്കി അതും നെനിച്ചും പിന്നീട് ദിവസം മൂന്നു നേരം വീതവും സേവിക്കണം. കൂവളവിത്തു് കഷായം ചെയ്ത് കുടിക്കുന്നതും ഗുണപ്രദമാണ്.

പൈൽസ്സിസ്—ഇതിന്റെ മാതളം പഞ്ചസാര ചേർത്ത് പാവ്യാക്കി കഴിച്ചാൽ അർജസ്സിന്റെ മുള ഉണ്ടാകാ തെയിരിക്കുന്നതിനും മലബന്ധത്തെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനും നല്ലതാണ്. ഇതിന്റെ ടിഞ്ചർ അസാ Palipation of the Heart ഇവയ്ക്കും നല്ലതാണ്. ബ്രോൻകൈറ്റിസ്സിസ് ഇതിന്റെ ഇല അരച്ച് ചുടാക്കി നെയ്ഞ്ചത്തി ടുന്നു.

കൈംപോക്കിസ്—സ്ട്രികുറേഷണാകുന്ന കൈംപോക്കിസ് ഇതിന്റെ ഇലയുടെ സ്വാദസം സേവിച്ചാൽ മതിയാകും. ഇത് കൈംതുപ്പുന്നതിനും നല്ലതാണ്.

മൂത്രത്തിൽ പഞ്ചസാര കാണുന്നതിനും മേഹരോഗത്തിനും ഇതിന്റെ മാതൃസത്തു് ഫലപ്രദമാണ്.

അരയുകളെ ബലപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഖിചിരിക്കുന്ന പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നതിനും കൂവളത്തിന്റെ മാതൃസത്തിന് ശക്തിയുണ്ട്.

പുരന്തനകാലങ്ങളിൽ ഝംഗാളിൽ മഹോദയം ഖിചിപെട്ടവർക്ക് ഇതിന്റെ ഇല വെള്ളത്തിൽ ഇട്ടിതന്ന്

കടിക്കുന്നതുകൊണ്ട് സുഖപ്പെടുമെന്ന് വിശ്വസിച്ചു കടിക്കുക പതിവായിരുന്നു. സമ്പ്രദായികമായി ഇതിന്റെ ഇവ കേന്ദ്രിച്ച് കാമവികാരത്തെ തടഞ്ഞിരുന്നു.

വിപ്രാദിപേയും എന്നു കേട്ടിട്ടില്ലാത്തവർ കേരളത്തിൽ ഉണ്ടോ എന്നു സംശയമാണ്. ഇതിൽ കൂവളത്തിന്റെ വേരാണ് പ്രധാനമായ രാഷ്ട്രം. ഇത് മരർട്ടി, അരുവി, അഗ്നിമാന്ദ്യം, ഡായിൽക്കുടി വെള്ളംവരിക. വായുവിന്റെ ഉപദ്രവം, അധോവായു പോകുക ഇവകളെ ശമിപ്പിക്കും. വിപ്രാദി ഗുളിക സുഷുപ്തിക്കും, ചിരന്തിവിഷം, എലിവിഷം, തേരവിഷം മുതലായ വിഷങ്ങൾക്കും വിഷമിക, അജീണ്ണം, കൈചിഷ്ടാക്കം, പനി ഇവയേയും ഭൂതഗ്രഹപീഡിതന്മാർക്ക് സേവിക്കാൻ കണ്ണിൽ അഞ്ചുന്നതിനും നസ്യത്തിനും നല്ലതാണ്.

കൂവളത്തിന്റെ വേരിട്ട് വെന്തവെള്ളം ജീരകവെള്ളത്തിനു പകരം കടിക്കുന്നത് മഹോദരം, വായുകോപം, ഏമ്പക്കം, ദഹനക്കുറുപ്പ്, വയറിളക്കം ഇവയ്ക്ക് അതിവിശേഷമാണ്.

പാഷൻ ഫണ്ട്

നമ്മുടെ പുതോട്ടങ്ങളിൽ അലങ്കാരത്തിനായി വച്ചു പിടിപ്പിക്കുന്നതും താങ്ങിട്ടുകൊടുത്താൽ പടന്നു കയറുന്നതുമായ വെള്ളിപ്പെടിയാണ്. ഇതിന്റെ ബോട്ടണിക്ക് പേര് "പാസ്സിഫ്ലോറ" എന്നാണ്. ഇതിന്റെ കായുടെ രേഷധഗ്രണത്തെക്കുറിച്ച് അതും അത്ര ശ്രദ്ധിക്കാറില്ല. ഇതിന്റെ മനോഹരമായ വെള്ളരിൽ പർപ്പിൾ നിറമുള്ള പൂക്കളെ ഉദ്ദേശിച്ചാണ് തോട്ടങ്ങളിൽ വച്ചുപിടിപ്പിക്കുന്നത്. ഇതിന്റെ ജന്മദേശം ബ്രസീൽസാണ്. നട്ട് രണ്ടു കൊല്ലത്തിനകം കാച്ചുതുടങ്ങും. സൗന്ദര്യവർദ്ധകം, കൈനവ്യാ, അസ്ത്രവ്യാ, സ്പീലിങ്, ഹാപായി എന്നീ രാജ്യങ്ങളിൽ വൻതോതിൽ കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്നു.

ഇൻഡ്യയിൽ നീലഗിരിയിലും, പഞ്ചാബ്, വയനാട്, അന്ധ്രപ്രദേശ്, ഉത്തർ, കൊടൈക്കനാൽ എന്നീ വിടങ്ങളിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു. ഇത് രണ്ടുതരമുണ്ട്. പർപ്പിൾ എല്ലോ എന്നീ നിറത്തിലുള്ള പഴങ്ങൾ ഇവയിൽ ഉണ്ടാകുന്നു. ഇതിന്റെ പഴത്തിൽ ധാരാളം അരിയുള്ളതുകൊണ്ട് പിഴിഞ്ഞ് ജ്യൂസ് കുടിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

ഇതിന്റെ ചാറ് അനലൈസ്സെച്ചെട്ടു നോക്കിയാൽ താഴെ കാണുന്നവ കിട്ടുന്നു.

മോയിസ്റ്റർ	92 ശതമാനം
ഷുഗർ	6 "
പ്രോട്ടീൻ	0.40 "
കാത്സിം	10 "
ഫാസ്റ്റ്ഫറസ്റ്റ്	10 "
അക്രോബിക്കാസിഡ്	2 "
കാമാട്ടിൻ (വിററമിൻ 'എ')	6 "

വില്ലൻചുമയ്ക്കു് ഇതിന്റെ ചാറ് ഒരു കൈകണ്ടു
ശേഷമാണു്.

ഉറക്കമില്ലാത്തതിനു്:—ഇതിന്റെ പഴം പിഴിഞ്ഞു
ചാറിൽ തേൻചേർത്തു് കിടക്കാൻകാലത്തു കുടിക്കുക.

മാനസികമായി പ്രയാസമുള്ളവർക്കും അമിതമായി
ജോലിചെയ്തു ക്ഷീണിച്ചവർക്കും ഇതിന്റെ ചാറ് വളരെ
ഫലപ്രദമായ ടാനിക്കാണു്.

ഓട്ടിനിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ചുമയ്ക്കും ഇതു് ഒരു സിദ്ധൗ
ഷധമാണു്.

പാഷൻഫ്ളവറിൽനിന്നും ഫോമിയോപ്പതിവിധി
പ്രകാരം ഒരു മരുന്നുണ്ടാക്കുന്നുണ്ടു്. അതിന്റെ പേരു്
“പാസിഫ്ളോറ ഇൻ കാറിനീറാ” എന്നാണു്. ഇതി
ന്റെ മദർ ടിഞ്ചർ മുപ്പതു തുള്ളി വെള്ളത്തിലൊഴിച്ചു്
കഴിച്ചാൽ മേല്പറഞ്ഞ എല്ലാ സുഖക്കേടുകൾക്കും അശ്വാ
സം കിട്ടും.

കൈതച്ചക്ക (പൈനാപ്പിൾ)

സാധുക്കളും പണക്കാരും ഒരുപോലെ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു പഴമാണ് പൈനാപ്പിൾ. ഇതിന്റെ ബോട്ടാണിക്കൽപേര് “അനാനസ്സ്” എന്നാണ്. ഇതിനെ വിവിധഭാഷകളിൽ വിവിധപേരുകളിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്.

ഹിന്ദിയിൽ	അനാനസ്സ്
ബംഗാളിയിൽ	അനാമസ്സ്
തമിഴിൽ	അന്നാസിപഴം
മലയാളത്തിൽ	കടച്ചക്ക. കൈതച്ചക്ക

പൈനാപ്പിളിന്റെ ജന്മദേശം ബ്രസീൽസ്സാണ്. ഇത് ഇന്ത്യയിൽ പതിനാറാംശതാബ്ദിലാണ് കൃഷിചെയ്യപ്പെട്ടതായി കരുതുന്നത്. മലയാളിലും ഹാവാലിലും ധാരാളമായി കൃഷിചെയ്യുന്നു. അന്യേധിയ, സൗത്ത് അഫ്രിക്ക എന്നീ രാജ്യങ്ങളിലും വൻതോതിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ ബംഗാൾ, അസ്സാം, വെസ്റ്റ്കോസ്റ്റ്, കേരളം ഇവങ്ങളിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു. ഇല രണ്ടടി മുതൽ മൂന്നടിവരെ നീളമുള്ളതും മുളുളുളുതാകുന്നു. ഇത് 90 താമയങ്ങൾ പറയപ്പെടുന്നു. ഒരു പൈനാപ്പിളിന്റെ തൂക്കം 3 മുതൽ 6 റാത്തൽവരെ കാണാം. ഇത് നട്ട് 15 മുതൽ 20 വരെ മാസത്തിനകം ചക്ക പിടിക്കുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ കോക്കറിൽ 6 മുതൽ 10 ടൺവരെ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നു. കൈതച്ചക്ക കൃഷിയിൽ മലയാക്കാരാണ് മുൻപന്തിയിൽ നില്ക്കുന്നത്. അവർ കോക്കറിൽ 40 ടൺവരെ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നു.

ദിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഫാബായിലും സിങ്കപ്പൂരിലും പൈനാപ്പിൽ കാണിങ്ങ് ഡ്രവസായം വൻതോതിൽ നന്നേവരുന്നു. ഏകദേശം 2 ലക്ഷം ടൺ പൈനാപ്പിറ കാൽ ചെയ്തു മറ്റു രാജ്യങ്ങളിലേയ്ക്ക് അയയ്ക്കുന്നു.

ഇതിന്റെ ജൂസ് അപഗ്രമിച്ചുനോക്കിയാൽ താഴെ പറയുന്നവ കിട്ടുന്നു.

ഷുഗർ	4.3	ശതമാനം
മോയിസ്റ്ററാർ	86.5	"
പ്രോട്ടീൻ	0.6	"
ഫാറ്റ്	0.1	"
കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്	12.0	"
മിനറൽ റാർ	0.5	"

100 ഗ്രാം ജൂസിൽവിറാമിൻ 'എ' 60. I. U-വിറാമിൻ 'സി' 63 mg-യും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ ഇതിൽ ബ്രോമവിൽ എന്ന എൻസൈം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ എൻസൈം വിശപ്പില്ലാത്തവക്ക് വിശപ്പുണ്ടാകാൻ സഹായിക്കുന്നു. ചൂടാക്കിയാൽ ഈ എൻസൈം നശിച്ചുപോകും.

ഇതിന്റെ ഇലയിൽനിന്നും ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന നാൽ വെളുത്തതും ബലമുള്ളതും വെള്ളിപോലെ മുറങ്ങുന്നതുമായതും പട്ടകൾ നെയ്യാൻ ഇതിന്റെ നാൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഒരുടൺ കൈതയിലയിൽനിന്നും 50 മുതൽ 60 റാത്തൽവരെ ഊൽ കിട്ടുന്നു.

കൈതച്ചക്കയുടെ നീൽ എന്തെല്ലാം സുഖക്കേടുകൾക്ക് കാര്യമായി ഉപയോഗിക്കാമെന്ന് താഴെച്ചേർക്കുന്നു.

മൂത്രാശയത്തിൽ കല്ലു് ഉള്ളവർക്ക് ഒരു സമയം 60 ഗ്രാം നീരുപിതം ദിവസം മൂന്നുപ്രാവശ്യം കുഴിച്ചാൽ കല്ലു് അലിഞ്ഞു് മൂത്രത്തിൽകൂടി പോകും. മൂത്രത്തിൽ കല്ലു് ഉണ്ടാകാതിരിക്കാനും ഇതു് സഹായിക്കുന്നു.

വിരേചയുടെ ഉപദ്രവമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഇതിന്റെ ചാറിൽ തിപ്പലിപ്പൊടിയോ വെളുത്തുള്ളിച്ചാരോ ചേർത്തുകൊടുക്കുക.

മലശോധനയ്ക്കു് ഇതിന്റെ പഴുക്കാത്ത കായുടെ ചാറു് കഴിക്കുക.

വിശപ്പു് ഇല്ലാത്തവർക്ക് ഇതു് അഹാരത്തിനുമുമ്പും പിമ്പും കഴിക്കുക.

വിററമിൻ 'പു'-യുടെയും 'സി'-യുടെയും കുറവുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഇതിന്റെ ചാറിൽ ഗ്ലൂക്കോസിടു് കൊടുക്കുക.

ദേഹമാസകലം ഉണ്ടാകുന്ന വറട്ടുചെറിക്ക് ഇതിന്റെ നീൽ ധാരാളം കുഴിച്ചാൽ മതിയാകും.

പഴുക്കാത്ത ചക്കയുടെ ചാറു് സ്ത്രീകളുടെ മൂത്രാശയം ചെറുതാകുന്നതിനും ശക്തമിദ്രത്തിനും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

തൊണ്ടയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന മുഴയ്ക്കും മറ്റു അസുഖങ്ങൾക്കും ഇതിന്റെ ചാറു് കുടിക്കുന്നതു് വളരെ വിശേഷമാണ്.

ആപ്പിൾ

ഇതിന്റെ ബോട്ടണിക്കൽ പേര് 'മാഡുസ്സ്' എന്നാണ്. ആപ്പിൾ മരം വട്ടത്തിൽ വളരുന്നതും പത്തു മുതൽ പതിനാലുമീറ്റർ പൊക്കംവരെയും വളരുന്നതുമായ ഒരു വൃക്ഷമാണ്. ഇതു പലതരമുണ്ട്. പ്രധാനമായി അഞ്ചുതരം ആപ്പിളാണ് കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്നത്. നട്ട് അഞ്ചാറുകൊല്ലം കഴിയുമ്പോൾ കായ്ച്ചുതുടങ്ങും ശരിയായ ഫലംകിട്ടുന്നതിന് 12 മുതൽ 18 കൊല്ലംവരെ കാത്തിരിക്കേണ്ടിവരും.

ആപ്പിൾ പഴങ്ങളിൽവെച്ചേററവും ഉയർന്ന സ്ഥാനമർഹിക്കുന്നു. ഇതിനെ പണക്കാരുടെ പഴമായിട്ടാണറിയപ്പെടുന്നത്. ഇത് വൻതോതിൽ അമേരിക്ക, റഷ്യ, യൂറോപ്പ്, ജപ്പാൻ, അസ്ത്രേലിയ എന്നീ രാജ്യങ്ങളിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു. കിഴുവാലിയിൽ മേരക്കുറിയിന്നും 1250 റാങ്ങൽ പഴവും, കാഷ്മീറിൽ ഒരു വൃക്ഷത്തിൽനിന്നും 150 റാങ്ങലും, നീലഗിരിയിലും ബാഗ്ലൂറും ഒരു വൃക്ഷത്തിൽനിന്നും 25 റാങ്ങലും കിട്ടുന്നു. ആപ്പിൾ ക്ലോബർ നവംബർ മാസങ്ങളിലാണ് ധാരാളം മാക്കറിൽ വന്നുതുടങ്ങുന്നത്.

ഇത് അനലൈസ്സുചെയ്യുന്നോക്കിയാൽ താഴെപ്പറയുന്നവ കിട്ടുന്നു.

ചുഗർ	— 26 ശതമാനം
ഇംഷോസ്	— 5 "
ഫ്യൂട്ടുഷോസ്	— 12 "
സക്ടോസ്സ്	— 6 "
മാലിക്കാസിഡ്	— 1 "

കൂടാതെ താഴെക്കുറിക്കുന്ന വിവരമിനകളുമടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

തന്മാരിൻ	— 0.12 ശതമാനം
റിബോഫ്ലോബിൻ	— 0.03 „
നിയാസിൻ	— 0.02 „
അസ്ത്രോവിടാസിഡ്	— 2 MG

ചെറിയതോതിൽ താഴെപ്പറയുന്നവയും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഫാളിക്കാസിഡ്

കരോട്ടിൻ

ബയോട്ടിൻ

ശരീരത്തിനു ബലക്ഷയമോ വളർച്ചക്കുറവോ ഉള്ളവർക്ക് ഈ പഴം നിത്യവും ഉപയോഗിച്ചാൽ അതിശയകരമായ ഫലം കാണാം. ഇതിൽ ഫോസ്ഫറസ്സിന്റെയും ഇരുമ്പിന്റെയും അംശം കൂടി ഉള്ളതുകൊണ്ട് തലച്ചോറിനെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുന്നതിനും കഴിയുണ്ട്. വളരെനേരം രോഗം ഇരുപ്പിവിതന്ന് ജോലി ചെയ്യുന്ന ബുദ്ധിജീവികൾക്ക് ഉന്മേഷവും ശക്തിയും പ്രദാനം ചെയ്യാൻ ഈ പഴത്തിനു കഴിയുണ്ട്. ഇത് ലവറിനെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനും തലച്ചോറിന് വൈറൽ എൻസൈം കൊടുക്കുന്നതിനും കഴിയുണ്ട്. ദിവസം രോഗിവിതം കഴിച്ചാൽ ഡാക്ടറെ അകറ്റിനിർത്താമെന്നൊരു ഇംഗ്ലീഷ് പഴഞ്ചൊല്ലുണ്ട്.

അപസ്മാരത്തിന് — ഈ പഴം ധാരാളമായി ഉപയോഗിച്ചാൽ ശക്തിയും ബുദ്ധിയും വളരുകയും ക്രമേണ ഈ രോഗത്തിന് ശാന്തി കിട്ടുമെന്ന് യൂനാനി വൈദ്യന്മാർ അനുഭവത്തിൽനിന്നും കണ്ടുപിടിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഉറക്കത്തിൽ എണീറ്റുനടക്കുന്ന സുഖക്കേടിന്—
രാത്രിയിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ പുളിയുള്ള അപ്പിറം വെള്ളത്തി
ലിട്ടിരുന്ന് കാലത്തെ ചതച്ചുപിഴിഞ്ഞ് നീരുകുടിക്കുക.
ഇങ്ങനെ കുറഞ്ഞത് ഒരുമാസം കഴിച്ചാൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ
സുഖക്കേട് നിശ്ശേഷം മാറും.

കാതികമായി ജോലിചെയ്യുന്നവർക്കും മസ്തിലുകൾ
ക്കും ക്ഷീണം സംഭവിച്ചവർക്കും ബുദ്ധിജീവികൾക്കും ഇതു
പയോഗിച്ചാൽ ഒരു ടോണിക്കിന്റെ ഫലംചെയ്യും.

ലിവറിന്റെ അസുഖമുള്ളവർക്കും വയറുവേദനയുള്ള
വർക്കും പുളിയുള്ള അപ്പിറം കഴിക്കുന്നത് വളരെ വിശദമായ
മാണ്. ഇത് ദഹനത്തെ സഹായിക്കുകയും ലിവറിനെ
ടോൺചെയ്യുകയും ശാരീരികമായും മാനസികമായും
ഉന്മേഷമുണ്ടാകുന്നതിനും നല്ലതാണ്.

അതിരായ ദാഹത്തിനും, ദഹനമില്ലാത്തതിനും
പുളിയുള്ള അപ്പിളോ അതിന്റെ ചാരം കഴിച്ചാൽ മതി
യാകും.

മലബന്ധത്തിന് മൂന്നോ നാലോ അപ്പിറം കാല
ത്തെ വെറുവയറ്റിൽ കഴിക്കുക.

പനിക്ക് അപ്പിറം കഴിച്ചാൽ ചൂടു കുറയുന്നതിന്
സഹായിക്കുകയും പനി വളരെവേഗം ഭേദമാകുകയും
ചെയ്യും.

സപ്പോട്ട

മെസ്സിക്കോയാണ് സപ്പോട്ടയുടെ ജന്മദേശം. ഇലഞ്ഞിവൃഗത്തിൽപ്പെട്ടതാണ് സപ്പോട്ട. നമ്മുടെ പുതോട്ടങ്ങളിൽ അലങ്കാരവൃക്ഷമായി വമിതൊരാതെ വളരുന്നില്ലെന്നത് കാണാൻ കൗതുകകരമാണ്. സപ്പോട്ട ശമാശരി മൂപ്പതടിയിൽ കൂടുതൽ പൊക്കത്തിൽ വളരുകയില്ല.

ഇൻഡ്യയിൽ ബോംബെ, ബംഗാൾ, ഖിഹാർ, അസ്സാം, മദ്രാസ്, മൈസൂർ എന്നിവിടങ്ങളിൽ വൻ തോതിൽ കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്നു. സപ്പോട്ട സമൃദ്ധിയായി വളരുന്നത് ഉഷ്ണമേഖലയിൽ മഴ ധാരാളം കിട്ടുന്ന കടലോരപ്രദേശങ്ങളിലാണ്. ഇൻഡ്യയിൽ ഇത് മണുനരകൃഷിചെയ്യുന്നു. ഉരുണ്ടതും നീണ്ടതും.

നട്ട് മണുകൊല്ലംകുതൽ ഒട്ടതൈകൾ കായ്ച്ചു തുടങ്ങും. നല്ല വിളവു കിട്ടുന്നതിന് അഞ്ചു കൊല്ലക്കാലം താത്തിരിക്കണം. ഒരു വൃക്ഷത്തിൽനിന്നും അഞ്ചാം കൊല്ലം 250 പഴങ്ങൾ കിട്ടുമെന്ന് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. അതു ക്രമേണ വലിച്ചു മൂപ്പതുകൊല്ലം പഴക്കമുള്ള ഒരു വൃക്ഷത്തിൽനിന്നും ഒരു കൊല്ലത്തിൽ 3000 പഴങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കാം. സപ്പോട്ട ഏല്പാ മാസങ്ങളിലും കായ്ക്കും. പക്ഷേ അണ്ടിൽ അവയ്ക്കു വൃക്കമായ മണു പുഴുക്കുണ്ടു്. കന്നിയിലും മേടത്തിലും.

കൊമ്പുകളുടെ അറ്റത്താണ് കാഴ്ച ഉണ്ടാകുന്നത്. മൂന്നു കായുടെ തൊലി നല്ല തവിട്ടുനിറമാകുകയും അതിന്റെ പുറത്ത് നേർത്തുകിട്ടിയ ഒരു പൊടി പറ്റിയിരിക്കുകയും ചെയ്താൽ കാഴ്ച മൂത്ത എന്ന് കണക്കാക്കാം. മൂന്നു കാഴ്ചക്കൾ തെളിയാൻ പാടിയിട്ടുള്ളതും വൃക്ഷത്തിൽനിന്നു പഴക്കാൻ അവയെ അനുവദിക്കരുത്. പഴത്തിന്റെ തൊലി പരുപരുത്തതും ഘനം വളരെ കുറഞ്ഞതുമാണ്. ഇതിന്റെ ചാറ് വളരെ മധുരവും രുചിയുമുള്ളതാണ്. പഴത്തിനുള്ളിൽ മൂന്നുമുതൽ നാലുവരെ കറുത്ത മിനുത്ത കരുക്കൾ കാണാം.

ഇത് ഉപയോഗിച്ചാൽ മനുഷ്യശരീരത്തിലെ ഉഷ്ണത്തിനു ശമനംവരും. ഉഷ്ണകാലത്ത് ഇതിന്റെ ചാറ് നല്ല ഒരു പാനീയമാണ്.

മാംഗ്രൂനിൻ

മലയാതാൻ മാംഗ്രൂനിന്റെ ജന്മദേശം. ജാപാ, സുമാത്ര, മലാക്ക, ഫിലിപ്പൈൻസ്, വിയറ്റ്നാം എന്നീ രാജ്യങ്ങളിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു. ഇതിന് കൊടുംതണുപ്പും തണുപ്പും പാടില്ല. പത്തൊമ്പതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ അവസാനത്തിലാണ് മാംഗ്രൂനിൻ അദ്യമായി ഇന്ത്യയിൽ കൃഷിചെയ്യപ്പെട്ടതായിട്ടുള്ളത്. ഇന്ത്യയിൽ ബാംഗാൾ, ബോംബേ, മദ്രാസ്, കേരളം എന്നിവിടങ്ങളിൽ ഇത് നല്ലതിൽവണ്ണം വളരുകയും കൃഷിചെയ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. തെക്കേഇന്ത്യയിൽ നീലഗിരിയിലും കറാലത്തും വയനാട്ടിലും പട്ടനയിലും അനമലയിലും വൻ തോതിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു.

കടപ്പിടിവഴിയിൽപെട്ട ഒരു വൃക്ഷമാണ് മാംഗ്രൂനിൻ. ഇത് ഇരുപതു മുതൽ നാല്പതു വരെ പൊക്കത്തിൽ വളരുന്നതും അറു മുതൽ പത്തു ഇഞ്ചുവരെ നീളത്തിലുള്ള ഇലകളോടുകൂടിയതും പിങ്കുനിറത്തിലുള്ള ഇരുളുകൾക്കുള്ള പൂവോടുകൂടിയതുമായ വൃക്ഷമാകുന്നു.

നട്ടു് എട്ടു കൊല്ലത്തിനകം കായ്കയുണ്ടാകും. ഒരിടത്ത് കായ്കയുണ്ടായിട്ടുള്ളതായി വേറെ കൊല്ലത്തോളം കായ്കും. ധനു, മകരം എന്നീ മാസങ്ങളിൽ മാംഗ്രൂനിൻ പൂത്തുണ്ടാകുന്നു. ഇടവം, മിഥുനമാകുമ്പോൾ പഴങ്ങൾ പാകമാകും. ഒരു വൃക്ഷത്തിൽനിന്നും ശരാശരി 500 പഴങ്ങൾ കിട്ടുമെന്ന് കണക്കാക്കിയിരിക്കുന്നു.

ഭാഷിപ്പാൻപഴങ്ങളിൽവെച്ച് ഏറ്റവും രുചികരമായ പഴമാണ് മാംഗൂസ്തീൻ. ഇതിന്റെ അല്ലികൾ വായിലിട്ടാൽ അരിസ്ക്രിം വായിലിട്ടാലുണ്ടാകുന്ന പ്രതീതി കിട്ടും. പഴത്തിൽ 31 ശതമാനം ഷുഗറും വേറെ കുറഞ്ഞ അളവിൽ അസിഡുമുണ്ട്. ഇതിന്റെ പഴം അനലൈയിസ്സിലെത്താൽ താഴെകാണുന്നവ കിട്ടുന്നു.

Moisture	84.9	p.c.
Carbo hydrates	14.3	..
Sugar	16.42	..

കൂടാതെ കുറഞ്ഞ അളവിൽ പ്രോട്ടീൻ, ഫാറ്റർ, മിനറൽമാറർ, കാൽസിയം, ഫോസ്ഫറസ്സ്, അമ്ലം എന്നിവയും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഇതിന്റെ അരിയിൽനിന്നും 3 ശതമാനം ഫാറ്ററി കായിൽ കിട്ടുന്നു.

വിശപ്പില്ലാത്തവർക്ക് ഈ പഴം ധാരാളം കഴിച്ചാൽ കാലക്രമേണ വിശപ്പുണ്ടാകും.

വിറമിൻ 'എ'യുടെ കുറവുവരുത്താകുന്ന സുഖദായക ടൂകറും ഇത് നല്ലതാണ്.

തക്കാളി

ഇത് ഒരു നെർവൈൻ ടോണിക്കാണ്. ഇതിനെ വിവിധരോഷകളിൽ വിവിധ പേരുകളിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്.

നമുക്ക് സുഖമോയി കിട്ടുന്ന തക്കാളിയിൽ ശരീരത്തിന് സാവശ്യമായ പല വിറ്റാമിനുകളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. 1925 എ. ഡി.-ക്കുശേഷമാണ് ഇത് ഇന്ത്യയിൽ കൃഷിചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയത്. ഇത് അമേരിക്കയിൽനിന്നും കെ. ബുപന്ന കൃഷിചെയ്യപ്പെട്ട ചെടിയാണ്. മഴക്കാലം തുടങ്ങുന്നതോടുകൂടിയാണ് ഇത് കൃഷിചെയ്യുന്നത്. ഇതിന്റെ ഔഷധശക്തി എത്രത്തോളമുണ്ടെന്ന് എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കാൻ ഇടയില്ല. ഇതിന്റെ പഴം, പുളിമസം ഉള്ളതാണ്. എന്നാൽ ഇതിന്റെ അസിഡിറ്റി ശക്തിയുള്ളതല്ല. ഇത് ഒരു-സബ് അസിഡ് പഴമാണ്. ഇതിൽ വിറ്റാമിൻ എ. ബി. സി. ഡി. എന്നിവകൂടാതെ സരഫെർ, പൊട്ടാസിയം, അയൺ കാൽസിയം എന്നിവയും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതിലുള്ള വിറ്റാമിനുകൾ പാചകം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് നിശ്ശേഷം ഇല്ലാതാകുന്നില്ല. പഴമായിട്ട് തിന്നുന്നതാണ് ഉത്തമം. ഇത് ഭക്ഷണത്തെ ശുദ്ധമാക്കുന്നതിനും ഞാമ്പുകൾക്ക് ശക്തിയും പുഷ്ടിയും നൽകുന്നതിനും നല്ലതാണ്. മലബാറിലെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനും പല്ലു് ഉറയ്ക്കുന്നതിനും നല്ലതാണ്. ഇതിന് പുളിമസം ഉള്ളതുകൊണ്ട് ഗുണം സ്റ്റാർച്ചിൽനിന്നും വീഭിന്നമാണ്. ഇതിന്റെ

നിൽ പെട്ടെന്ന് ദഹിക്കുന്നതുകൊണ്ട് സുഖരോഗ്യം കൈ
 നേടുവാൻ അശക്തന്മാർ ഉത്തമസുഖമാണ്.

തക്കാളിയുടെ പഴുത്ത കായ് അനലയെ സുഖമാക്കി
 നോക്കിയാൽ താഴെക്കാണുന്നവ കിട്ടുന്നു.

Moisture	94 . 5 percent
Protein	1 . 0
Carbo hydrats	3 . 9
Calcium	10 m. g.
Phosperous	20 "
Vitamin A	320 i. u.
Thiamin	120
Riboflovin	60 u. g.
Acrobic Acid	32 m. g.

കൂടാതെ വിറ്റാമിൻ “K”-യും വിറ്റാമിൻ
 “E”-യും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഈ വഴി മുടങ്ങാതെ ഉപയോഗിച്ചാൽ താഴെപ്പറയു
 ന്ന സുഖരോഗ്യകരം ഇല്ലാതാകുന്നതിനും വരാതിരിക്കുന്ന
 തിനും ഉപകരിക്കുന്നു.

1. ഡയബറ്റിസ്—തക്കാളിനിൽ തേൻപോലുള്ള
 ഉപയോഗിച്ചാൽ മൂത്രത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ ശതമാനം
 കുറയ്ക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു.

2. മാലക്കണ്ണിൻ—ഇതിൽ വിറ്റാമിൻ ‘എ’
 അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് മാത്രയിൽ കണ്ണുകാണാൻ
 പാടില്ലാത്തതിനും ചോർട്ട്സൈറ്റിനും കണ്ണിനുണ്ടാകു
 ന്ന പലവിധ അസുഖങ്ങൾക്കും ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നതു
 നല്ലതാണ്.

3. സ്കർവി—(അഹാരത്തിൽ സന്ധ്യാശത്തിന്റെ കുറവുമൂലമുണ്ടാകുന്ന രക്തരോഗം) 20 ഗ്രാം തക്കാളിനിൽ ദിവസം നാലുപ്രാവശ്യം ഉപയോഗിച്ചാൽ രക്തരോഗങ്ങളും മോണയിൽനിന്നും കൈവരുന്ന സുഖരോഗവും മാറും.

തക്കാളിയിൽ വിറ്റാമിനുകളും മിനറൽ സാർവ്വകളും, കാൽസിയം, ഇരുമ്പ് ഇവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയെ സാധാരണ സഹായിക്കുന്നു. ഒരു വയസ്സുള്ള കുട്ടിക്ക് ഒരു തേയിലക്കുമ്പി തക്കാളിനിൽ ദിവസം മൂന്നു പ്രാവശ്യം കൊടുത്തുകൊണ്ടിരുന്നത് വളർച്ചയും ബുദ്ധിവികസനത്തിനും നല്ലതാണ്.

തക്കാളി അമിതമായി ഉപയോഗിച്ചാൽ അതായത് ദിവസം ഒരു കിലോഗ്രാം വീതം ഉപയോഗിച്ചാൽ ശുക്ലത്തെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നതിനും തൽസംബന്ധമായ സുഖരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനും ഇടയാകും. ഏ.നാൽ ക്രമമായി കഴിച്ചാൽ കൈം ഉണ്ടാകുന്നതിനും ശുക്ലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ഉതകുന്നു. ദിവസം 200 മുതൽ 300 ഗ്രാംവരെ കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിന് നല്ലതാണ്.

4. അനീമിയാ—തക്കാളിനിൽ ദിവസവും കഴിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നത് കൈം ഉണ്ടാകുന്നതിനും അനീമിയാ എന്ന രോഗം വരാതിരിക്കുന്നതിനും മുഖകാന്തി വർദ്ധിക്കുന്നതിനും ശരീരത്തിന് തക്കാളി നിറം ഉണ്ടാകുന്നതിനും ഇടയാകുന്നു.

മധുരനാരങ്ങ

മധുരനാരങ്ങാ സാധാരണയായും സമ്പന്നതയായും അഹാരസാധനവും ഔഷധവുമാണ്. ക്ഷീണിതർക്കും സുഖക്കേടിനുശേഷമുള്ള അവശർക്കും സുഖശരീരികൾക്കും മധുരനാരങ്ങാനീർ ഉത്തമ അഹാരസാധനവും ഔഷധവുമാണ്. ഇൻഡ്യയിൽ ഇത് നാശപ്രതാപം, പുന്നായിലും അസ്സാമിലും കാശിഹില്ലിലും കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്നു. ഇതിന്റെ ഏല്യാ ഭാഗങ്ങളും ഔഷധത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ നീരിൽ പ്രധാനമായി മൂസിബേജ്, സുഗർ, സിറ്ററിക് അസിഡ്, സിറ്ററോറോൻ കാഹ് പൊട്ടാഷ് എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

മധുരനാരങ്ങയുടെ തൊലിയിൽനിന്നും വാതകരൂപമായി മാറുന്ന ഒരുതരം എണ്ണ കിട്ടുന്നു. ഇതിന്റെ ഇലയിലും പഴുക്കാത്ത കായിലും ഒരുതരം എണ്ണ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ എണ്ണയിൽ ലിമൊനൻസ് 20 ശതമാനം റോർബാർ 30 ശതമാനം നിറോലൈസിറ്ററോറോൻ 40 ശതമാനം ജിറോനിയോൾ 3 ശതമാനവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ പൂവിൽനിന്നും എടുക്കുന്ന എണ്ണ വാസനദ്രാവാളങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

അയ്യർവേദപ്രകാരം മധുരനാരകം ഫലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. ഇതിന്റെ പഴുത്ത കായ് വാതം, പിത്തം, രക്തദോഷം, തണ്ണീർദാഹം, അരുചി, ചർദ്ദി, ശ്രമം, മേഘിപ്പ്, കൂടുവീഡം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. മലന്തേ പിടിച്ചിടും. പുഷ്പിയെ ഉണ്ടാക്കും.

മധുരനാരങ്ങയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഔഷധഗുണങ്ങളും അതു എന്തെല്ലാം രോഗങ്ങൾക്ക് ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കാമെന്നും താഴെചേർക്കുന്നു,

ഭവനത്തിനും വിശപ്പുണ്ടാകുന്നതിനും മധുരനാരങ്ങാനീരിൽ കുറിയപ്പും നെല്ലിനെ ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചു പൊടിയും ചുക്കുപൊടിയും പാകത്തിന് ഇട്ട് മരുന്നിയിൽ ചൂടാക്കി അരിയ്ക്കുന്നതിനുള്ള ഉപയോഗിക്കുക. കുറച്ച ദിവസങ്ങൾ ഇത് കഴിച്ചാൽ വയറിനുണ്ടാകുന്ന എല്ലാവിധ അസ്സുഖങ്ങളും മാറി നല്ല വിശപ്പുണ്ടാകും.

മരട്ടിലിന്:— പഴുത്ത മധുരനാരങ്ങയുടെ തൊലി ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചു തേനിൽ കഴച്ചു സേവിക്കുക.

വയറിളക്കത്തിന്:— പഴുത്ത മധുരനാരങ്ങയുടെ തൊലി ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചു സമം മുതിരിങ്ങയും ചേർത്ത് ഇടിച്ചു പൊടിയാക്കി ഈ പൊടി വെള്ളത്തിൽ കലക്കി സേവിച്ചാൽ ശമനംകിട്ടും.

വിരയ്ക്കു:— മധുരനാരങ്ങയുടെ തൊലി ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചു തേനിൽ കഴച്ചു സേവിക്കുക.

പുഴുക്കുടി:— ഉതിന്റെ പഴുത്ത കായുടെ തൊലിയും വേപ്പിലയും പച്ചമഞ്ഞളുംകൂടി അരച്ച് പുഴുക്കുടി ഉള്ള സ്ഥലത്തു തേയുക.

മുഖക്കുരുവിന്:— പഴുത്ത മധുരനാരങ്ങയുടെ തൊലിയും മാമഞ്ഞത്തൊലുംകൂടി അരച്ച് ഉറങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് പൂർത്തിയാക്കി കഴിക്കുക.

മുയ്ക്കു:— മധുരനാരങ്ങാനീരിൽ ചെറുതിപ്പലി പൊടിചേർത്ത് കഴിക്കുക.

കാളിരാജ്:— മധുരനാരങ്ങ ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചു പച്ചക്കുരുവും ചേർത്ത് ഒരു ഗ്രാം തുക്കുമുള്ള ഗുളികയുണ്ടായി അഞ്ചുമുതൽ പത്തു ഗുളികവരെ പച്ചവെള്ളത്തിൽ അരച്ച് സേവിക്കുക.

സ്പർശി:— (അഹാരത്തിൽ സന്ധ്യാശത്തിന്റെ കുറവുമൂലമുണ്ടാകുന്ന തപകരോഗം) ഈ രോഗം വിററ

മിൻ 'സി'യുടെ കുറവുമുഖമുണ്ടാകുന്നതാകുന്നു. ഈ സുഖ
 ശ്ലേഷകാർഷ് മോണ അഴുകുക, വായ്നാനരം, വായിൽ
 നിന്നും മെന്തംപോകുക മുതലായ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുന്നു.
 ഇതിന് ഭിവസയും മധുരനാരങ്ങാനീരിൽ ഋഷോസ്സിട്ട
 കഴിച്ചാൽ മതിയാകും. കുറഞ്ഞത് ഒരുമാസം കഴി
 ച്ചാലേ പുണ്ണഹലം കാണുകയുള്ളൂ.

ഹിസ്തീമിത:—മധുരനാരകത്തിന്റെപ്പുച്ഛിസ്തീൽ
 ട്വാട്ടറിനകത്തു് രാത്രിയിൽ ഇട്ടിരുന്ന് കാവത്തേ അരി
 ചെട്ടുത്തു സേവിക്കുക.

മധുരനാരങ്ങയുടെ നീര് കട്ടികൾക്ക് ഭിവസയും
 കൊടുത്താൽ അവർക്ക് മുഖപ്പാലിന്റേയും അഹാരത്തി
 ലുള്ള വിററാമിനുകളുടേയും കുറവുകളെ പരിഹരിച്ച്
 പലവിധ പകച്ചുവ്യാധികളിൽനിന്നും രക്ഷപ്പെടാൻ
 സാധിക്കുന്നു.

സാധാരണ എല്ലാ അളകളും പലവിധ സൗന്ദര്യ
 വർദ്ധനസാധനങ്ങൾ വലിയ വിലകൊടുത്തു് വാങ്ങി ഉപ
 യോഗിക്കുന്നു. എന്നാൽ സൗന്ദര്യം, അരോഗ്യം നിലനി
 ത്തുന്നതിലും സുഖശ്ലേഷപരാതെ ശരീരത്തെ സൂക്ഷിക്കുന്ന
 തിലുമാണ് നിലനില്ക്കുന്നത്. നല്ല ശുദ്ധമായ രക്തം
 ശരീരത്തിൽ ധാരാളം ഉണ്ടെങ്കിൽ അതു് മുഖത്തു് പ്രകാ
 ശിക്കുകയും അതിൽനിന്നും സൗന്ദര്യം താനേ ഉണ്ടാകു
 കയും ചെയ്യുന്നു. സൗന്ദര്യവർദ്ധനവിന് പഴങ്ങൾ ഒഴി
 ച്ചുകടാൻ പാടില്ലാത്ത ഒന്നാണ്. ഭിവസയും മധുരനാ
 രങ്ങാ കഴിച്ചാൽ അതിന്റെ നിറം ഉണ്ടാകുമെന്നുള്ളതു്
 നിശ്ചയം.

കുപ്പയ്ക്ക

കുപ്പയ്ക്കയുടെ ജന്മദേശം സെൻട്രൽ അമേരിക്കയാണ്. ഇത് ഇപ്പോൾ ഇന്ത്യ, സിംബാബ്we, ഫാലാൻ, ഫിലിപ്പൈൻസ്, സൗത്താഫ്രിക്ക, അസ്ട്രേലിയ എന്നീ രാജ്യങ്ങളിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ ഇത് വൻ തോതിൽ മദ്രാസ്, ബോംബെ, ബംഗാൾ, ബീഹാർ എന്നീ സ്ഥലങ്ങളിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു. ഇത് 10 മുതൽ 20 അടിവരെ പൊക്കത്തിൽ വളരുന്നതും, ചെടി നട്ടാൽ ഒരു കൊല്ലത്തിനകം കാ ഉണ്ടാകുന്നതുമാകുന്നു. 15 മുതൽ 20 കൊല്ലംവരെ കായുണ്ടാകും. കായ്ക്ക് ഒരു റാത്തൽ മുതൽ ഇരുപതു റാത്തൽവരെ തൂക്കം ഉണ്ടായിരിക്കും.

നമ്മുടെ വീട്ടിൽ ധാരാളമായി ഉള്ളതും നട്ടുവളർത്താവുന്നതുമായ കുപ്പയിൽ വളരെയധികം ഔഷധഗുണം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു എന്നുള്ളത് എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കാൻ ഇടയില്ല.

ഈ പഴം അപഗ്രഥിച്ചുനോക്കിയാൽ താഴെപ്പറയുന്നവ കിട്ടുന്നു.

മോയിസ്റ്റർ 89.46 പ്രോട്ടീൻ 0.5 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് 9.5, ഊതർ എസ്ട്രാക്റ്റ് 0.1, മിനറൽ മാറ്റർ 0.4, കാൽസിയം 0.01 ഫോസ്ഫറസ് 0.01, അയൺ 0.4 എം. ജി.

താഴെപ്പറയുന്ന വിവരങ്ങൾ കരുതേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

വിറ്റാമിൻ എ 2000-3000 ഐ. യു. തയോമിൻ 15.63 എം. ജി. അസ്ക്രോബിക് അസിഡ് 35.136 എം. ജി.

ഇതിന്റെ ഇലയിൽ കാർപസയിറ്റ് എന്ന അൽക്കലോയിഡ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പഴത്തിൽ മഞ്ഞു

എൻസൈമുകൾ ഉണ്ടെന്നു കണ്ടുപിടിച്ചിരിക്കുന്നു. പലയിനം മൈമോ പലയിനം. ഇതിൽ പലയിൻ ദഹനത്തെ സഹായിക്കുന്ന ഒരു എൻസൈമാണ്.

കുപ്പയുടെ എല്ലാഭാഗങ്ങളും ഔഷധത്തിനു ഉപയോഗിക്കുന്നു. വിശപ്പില്ലാത്തവർക്ക് ഇത് ഒരു ഉത്തമസുഹൃത്താണ്. അഹാരത്തോടുകൂടി ഇതു കഴിച്ചാൽ മലബന്ധമുണ്ടാകുകയില്ല. പഴുപ്പിച്ചും കുറികളുണ്ടാക്കിയും ഉപയോഗിക്കാം.

കുട്ടികൾക്കു വിരയുടെ ഉപദ്രവത്തിന് ഇതിന്റെ പാൽ പാപ്പടകത്തിൽ പുരട്ടി വെയിലത്തുവെച്ച് ഉണക്കി ചുട്ടുകൊടുത്താൽ മതിയാകും. ഇതിന്റെ പച്ചക്കായ് സൂപ്പുവെച്ചോ തോരൻവെച്ചോ കൊടുക്കാം. മാംസഭക്ഷകൾക്ക് ഇത് ഒഴിച്ചുകൊണ്ട് പാടില്ലാത്ത ഒരു സഹായിയാണ്. മാംസം ഭക്ഷിച്ചതിനുശേഷമുണ്ടാകുന്ന അസുഖങ്ങൾക്കും ദഹനമില്ലായ്മയ്ക്കും ഇതിന്റെ പഴം തിന്നാൽ മതിയാകും. ഇതിന്റെ പച്ചക്കായുടെ രണ്ടുകയ്ക്കണം ഇറച്ചിയിൽ ഇട്ടാൽ ഇറച്ചി നല്ലതായിട്ട് വേകും. പച്ചക്കായ് സൂപ്പുവെച്ചുകഴിച്ചാൽ മെൻസസ് കാലത്തുള്ള വയറുവേദനയ്ക്കും മെൻസ്ട്രൽഫ്ളോ റഗുലേററുചെയ്യുന്നതിനും നല്ലതാണ്. ഗർഭമുള്ള സ്ത്രീകൾ ഇത് കഴിക്കരുത്. ലിപർസംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾക്കും വിശപ്പില്ലായ്മയ്ക്കും ഇത് വളരെ വിശേഷപ്പെട്ടതാണ്. അഞ്ചാർഷന് ഇതിന്റെ പാൽ യൂടേസ്സിന്റെ മുഖത്തുപുരട്ടിയിൽ മതിയാകും. ഇതിന്റെ പാൽ പൂക്കടിക്കും നല്ലതാണ്. പഴത്തിൽനിന്നെടുക്കുന്ന സിറപ്പും വൈരും ദഹനത്തിന് ഒരു ശമന ഔഷധമായും ടോണിക്കായും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഔര്യസംബന്ധമായ വേദനയ്ക്ക് ഇതിന്റെ ഇലയിൽ എണ്ണപുരട്ടി തീക്കനലിൽ അനത്തി വേദനയുള്ള സ്ഥലത്തു് തടവിയാൽ വലിയ അശ്വാസംകിട്ടും.

മലബന്ധത്തിന് കപ്പലും ഒരു നല്ല ശമന ഔഷധമാണെന്നുള്ളതിന് ഒരു അനുഭവകഥ താഴെ കുറിക്കുന്നു.

ഒരിക്കൽ ഒരു പണക്കാരനായിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ തൊഴിൽ പണം പവിശയ്ക്കു കൊടുക്കുന്നതായിരുന്നു. വളരെനേരം ഒരു ഇരിപ്പിൽ ഇരിക്കുന്നതുകൊണ്ടും വ്യായാമം അശേഷം ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടും മലബന്ധവും അർശസും ഒരു മാറാധാരമായിത്തീർന്നു. ഏറെ സമയം ലാടിനിൽ കഴിച്ചുകൂട്ടിയാൽതന്നെയും വളരെക്കുറച്ച് മലമേ പുറത്തുപോകുകയുള്ളൂ. ചിലപ്പോൾ മലംപോകാത്തതിനാൽ മലം എടുത്തുകളയേണ്ടതായും ഇനിമാവേണ്ടതായും വന്നിട്ടുണ്ട്. ഇതിന് പ്രതിവിധി എന്താണെന്ന് ധാരാളം പുകവലി നടത്താറുണ്ട്. പേരെടുത്ത പല ഡാക്ടറന്മാരേയും, വൈദ്യന്മാരേയും സമീപിച്ചെങ്കിലും മലബന്ധത്തിന് ശാശ്വതമായ പരിഹാരം കിട്ടിയില്ല. ഒരിക്കൽ ഒരു സമ്പ്രദായം കാണാൻ ഇടയാക്കുകയും അദ്ദേഹത്തെ വിവരം ധരിപ്പിക്കുകയുമെങ്കിലും താഴെപ്പറയുന്നതു ശീലിച്ചാൽ മലബന്ധം ഉല്ലാസകരമെന്ന് അദ്ദേഹം ഉപദേശിച്ചു.

നാലുദിവസം പഴുത്ത കപ്പലും 2:0 ഗ്രാംവീതം കാലത്തും ഉച്ചയ്ക്കും കഴിക്കുകയും മറ്റൊരാൾക്കു കഴിവതും കുറയ്ക്കുകയും അഞ്ചാംദിവസം മുതൽ പഴുത്ത കപ്പലും പശുവിൻപാലുംമാത്രം കഴിക്കാനും ഉപദേശിച്ചു. ഇങ്ങനെ രണ്ടുദിവസം കഴിച്ചിട്ട് ക്രമേണ സാധാരണ അഹാരംകൂടി കഴിക്കാൻ പറഞ്ഞു. അതനുസരിച്ച് ദിവസം മൂന്നുകിലോ പഴുത്ത കപ്പലും ഒരു കിലോ പശുവിൻപാലും കഴിക്കുകയും മലബന്ധം നിശ്ശേഷം മാറുകയും വിശപ്പുണ്ടാകുകയുമെങ്കിലും. ഇതിൽനിന്നും കപ്പലും മലബന്ധത്തിന് ഒരു കൈകളെ ഔഷധമാണെന്ന് തെളിഞ്ഞു.

കുശുമാനി

പറങ്കിമാവിന്റെ ജന്മദേശം സത്തൂർ അമേരിക്കയാണ്. പോർട്ടുഗീസ്സുകാരാണ് ഇതു ബ്രസീലിൽനിന്നും ഇന്ത്യയിൽ കൊണ്ടുവന്നത്. ഇന്ത്യയിൽ കടലോരപ്രദേശങ്ങളിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു. കേരളം, മദ്രാസ്സ്, മഹാരാഷ്ട്ര, മലബാർ, കേരളം, ഗോവാ ഇവിടങ്ങളിൽ ധാരാളമായി കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്നു. എപ്പോഴും പച്ചയിലത്തോട്ടുകുടിയത്തും 30 മുതൽ 40 അടിവരെ പൊക്കത്തിൽ വളരുന്നതും പത്തു കൊല്ലത്തിനകം കായ്ച്ചുതുടങ്ങുന്നതുമായ വൃക്ഷമാണ്. ഇത് ഉദ്ദേശം മുപ്പതു മുതൽ നാല്പതു കൊല്ലം വരെ നല്ലതുപോലെ കായ്ക്കുന്ന വൃക്ഷമാണ്. ഇന്ത്യയിൽ നിന്നും ഉദ്ദേശം 80,000 ഓളം കാഷുനട്ട് കിട്ടുന്നു. ബാക്കി അമ്പലമുളളത് ഇന്ത്യയിൽനിന്നും ഇംപോർട്ട് ചെയ്യുന്നു. ഇന്റർ നാഷണൽ മാർക്കറ്റിൽ അമ്പലമുളളതിന്റെ 90 ശതമാനം കാഷുനട്ടും അതിന്റെ എണ്ണയും ഇന്ത്യയിൽ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നു. പ്രധാനമായി അമേരിക്ക, റഷ്യ, ഇംഗ്ലണ്ട്, ബ്രിട്ടൻ, ജപ്പാൻ എന്നീ രാജ്യങ്ങളിലാണ് കാഷുനട്ട് ധാരാളമായി വാങ്ങുന്നത്. ഇന്ത്യയിൽ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നതിൽ 75 ശതമാനം എക്സ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നു. ബാക്കി 25 ശതമാനം ഇന്ത്യയിൽത്തന്നെ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഇന്ത്യൻ ട്രൈഫ്റ്റിൽ അതിപ്രധാനമായ സ്ഥാനം കാഷുനട്ടിനാണ്. ഇതിന്റെ തലി ഒരു പ്രത്യേകത രുചിയും, എത്ര തിന്നാലും മതിവരാത്തതുമാണ്.

ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കെമിക്കലുകൾ താഴെ ചേർന്നു:

പ്രോട്ടീൻസ്	21 .	2	ശതമാനം
കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ്	22 .	2	"
ഫാറ്റസ്	46 .	9	"
വാട്ടർ	5 .	9	"
സാർട്ടസ്	2 .	1	"
കാൽസിയം		.005	"
ഫാസ്ഫറസ്		.45	"

ഇതിൽ പ്രധാനമായി വിറ്റാമിൻ 'ബി'യും 'എ'യും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതിലുള്ള പ്രോട്ടീൻ റെബിലുള്ളതിനേക്കാൾ നല്ലതായിട്ടാണ് കണക്കാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ഇതിന് നല്ല സ്വാദും ഉപയോഗിച്ചാൽ ഒരു ടാണി ഷിന്റെ ഫലവും കിട്ടും. ഇതിൽ ധാതാളും പ്രോട്ടീനും ഫാറ്റും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ബ്ലഡ് പ്രഷർ ഉള്ളവർ അധികം കഴിക്കുന്നത് നന്നല്ല. ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പ്രോട്ടീൻ ഇറച്ചിയിലുള്ളതിനേക്കാൾ നല്ലതാണ്. ഇതിനുള്ള പ്രത്യേക ഗുണം പെട്ടെന്ന് ദഹിച്ച് രക്തത്തിൽ ചേരുന്നതുകൊണ്ട് മസ്തിഷകരക്ത ബലവും ശക്തിയും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ അഞ്ചി പ്പരിപ്പിലുള്ള എണ്ണ ഓലിവായിലിനേക്കാൾ നല്ലതും ദഹനത്തിനും ബലത്തിനും ഉന്മേഷത്തിനും വൈറ്റാമിനിക്കും നല്ലതുമാണ്.

വിറ്റാമിൻ ബി കോംപ്ലക്സ് ഉള്ളതുകൊണ്ട് ഇതുപയോഗിച്ചാൽ ശാരീരികമായും, മാനസികമായും ഉള്ള വളർച്ചയ്ക്ക് നല്ലതാണ്, കാഷ്യൂനട്ട് രുചികരമായ അഹാ സോധനവും മരുന്ന്മാണ്. ഇതു വിശപ്പുണ്ടാക്കുന്നതിനും അത്യുസംസ്ഥമായ തളർച്ചയെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനും കാർഷ്വൽ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതിനും നല്ല

താണ്. ഇതിലുള്ള 'തയാമിൻ' മലബാറിലെ ഭൂമികളിൽ അധികമായി ഉണ്ടാകുന്നതിനും, ദഹനത്തെ സഹായിക്കുന്നതിനും, യാത്രാ ക്ഷീണത്തെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനും, സുഖനിദ്രയെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിനും, ഔഷധസംബന്ധമായ ഉണർച്ചിനെ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും നല്ലതാണ്. കൂടാതെ ഇതിൽ റിബോ ഫ്ലോയിഡിനും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇത് ഉപയോഗിച്ചാൽ രക്തം ധാരാളം ഉണ്ടാകുന്നതിനും എപ്പോഴും ഉഷ്ണത്തോടുകൂടിയും ചൊടിയോടുകൂടിയും ജോലിചെയ്യുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. ഒരു ബാലൻസ്ഡ് ഡയറ്റിനോടുകൂടിയാണ്. ഗ്ലൂട്ടാമിനും, ചുമയ്ക്കും, മുത്രസംബന്ധമായ സുഖപ്പെടുത്തലും, കാര്യസംബന്ധമായ അസ്സലിനും ഒരു ഔഷധംകൂടിയാണ്. കുട്ടികൾക്ക് വിരയുടെ ശല്യത്തിനും ഇത് ഉപയോഗിക്കാം. ഇതിന്റെ പരിധിയിലുള്ള ഓരോ വിരയെ പുറത്തുക്കളയുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. അമിതമായി ഉപയോഗിച്ചാൽ വയറിളക്കം ഉണ്ടാകും. ഉണങ്ങിയ പഴങ്ങളിൽ ഒരു കൊല്ലത്തോളം കേടുകൂടാതെ സൂക്ഷിക്കാവുന്ന ഒന്നാണ് കാഷ്യനട്ട്.

പറങ്കിമാങ്ങയുടെ ചാറ് പിഴിഞ്ഞെരിച്ച് വെയിലത്തുവെച്ചിട്ടുള്ള ചെങ്കും നിശ്ശേഷം വറ്റിയതിനുശേഷം സൂക്ഷിച്ചുവെച്ചിട്ടുണ്ടാൽ വായുവിന്റെ ഉപദ്രവത്തിന് ഒരു കൈകണ്ട ഔഷധമാണ്.

കാഷ്യനട്ട് പലവിധ രോഗങ്ങൾക്ക് ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കാം. അവയിൽ ചിലത് താഴെ ചേർക്കുന്നു.

മലബാറിലെ:—കാഷ്യനട്ടും കിസ്സ്മിസ്സുംകൂടി അരിച്ച് കിടക്കാൻസമയത്തു കഴിച്ച് പാൽ അനുപാതമായി കുടിക്കുക.

ശുദ്ധമായതിനും ക്ഷീണത്തിനും രണ്ടോ നാലോ പരിപ്പും അത്രയും ബദാംപരിപ്പും അരിച്ച് പാലിൽ കലക്കി കാച്ചി സേവിക്കുക.

കട്ടികളുടെ വിരേയുടെ ഉപദ്രവത്തിന് അങ്ങിപ്പരിപ്പു കൊടുത്താൽ വിരേയ പുറത്തുകളയാൻ സഹായിക്കുന്നു.

അങ്ങിപ്പരിപ്പിനോടുകൂടി ഉപ്പും കുരുമുളകും ചേർന്നു പൊടിച്ചുവച്ചിരുന്നു കറികളിൽ ചേർത്താൽ മണവും സ്വാദും ഏറ്റവും.

മുതുമൊഴിവുകാക്ക് ദിവസവും മൂന്നോ നാലോ അങ്ങിപ്പരിപ്പു തിന്നുന്നതു നല്ലതാണ്. ബ്ലീഡിംഗ് പ്രയുക്തം ഉള്ളവരും അങ്ങിപ്പരിപ്പു ക്രമമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. കട്ടികൾക്ക് ഇതു കൊടുത്താൽ വിരേയ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനും, കാർഷകതി ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും ഉപകരിക്കുന്നു.

യാത്രചെയ്യുമ്പോൾ ചിലക്കുണ്ടാകുന്ന ചർദ്ദിക്കും കാക്കാനത്തിനും പറങ്കിമാവിന്റെ തളിർ വായിവിട്ടു ചവച്ചാൽ മതിയാകും.

അടുത്തകാലത്തു ഗ്യാസ് ടോ എൻറൈറിസ്സിന്റെ അസ്സലത്താൽ വളരെപ്പേർ മരിച്ചതായി പേപ്പറിൽ റിപ്പോർട്ടു ചെയ്തിരുന്നത് എല്ലാവരും കണ്ടിരിക്കുമല്ലോ. എന്നാൽ ഈ സുഖക്കേടിന് മേല്പറഞ്ഞ പറങ്കിമാങ്ങയുടെ ചാറ് വളരെ ഫലപ്രദമായ ഔഷധമാണ്. ഇത് ഒരു കുപ്പി ഉണ്ടാക്കി വീട്ടിൽ സൂക്ഷിച്ചിരുന്നാൽ തക്കസമയത്തു ഉപകരിക്കും.

അമേരിക്കയിൽ കാഷ്യൂനട്ടിൽനിന്നും വെണ്ണ ഉണ്ടാക്കി ഉപയോഗിക്കുന്നു. യൂറോപ്പിൽ ഇതുകൊണ്ടുണ്ടാക്കുന്ന ചാക്കുപേറ്റ് എല്ലാവരും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതും സ്വാദിഷ്ഠമായ ഒന്നുമാണ്. ഇതിൽനിന്നുണ്ടാക്കുന്ന പാൽ രുചികരവും എളുപ്പം ദഹിക്കുന്നതും ക്ഷീണം ഇല്ലാതാക്കുന്നതും പശുവിൽപാലിനേക്കാൾ ഫലപ്രദമാണ്. ഈ പാലിൽനിന്നു തൈരും ഉണ്ടാക്കാം.

പേരയ്യ

പേരയ്യുടെ ജന്മദേശം ഭാഷാപിതാ അമേരിക്കയാണ്. ഇത് എട്ടുമാറ്റം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഒരു ചെടിയാണ്. പൂക്കൾ വെളുത്തതും മണമുള്ളതുമാണ്. പഴങ്ങൾ പച്ച, നിറമുള്ളതും മഞ്ഞനിറമുള്ളതും ഇങ്ങനെ രണ്ടുതരമുണ്ട്. ഉന്യയിൽ ഇത് ഉത്തർപ്രദേശ്, ബീഹാർ, മഹാരാഷ്ട്ര, അസ്സാം, വെസ്റ്റ്ബംഗാൾ, അന്ധ്രപ്രദേശ്, ഗോവ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു.

പോനട്ട് നാലുകൊല്ലത്തിനകം കാപിടിച്ചുതുടങ്ങും. എന്നാൽ ശരിയായി കാഫലം കിട്ടണമെങ്കിൽ എട്ടുകൊല്ലത്തോളം കാത്തിരിക്കണം. 30 കൊല്ലംവരെ ശരിയായിട്ട് ഫലംകിട്ടും.

പേരയ്യ നല്ല മണമുള്ളതും മധുരമുള്ളതുമാണ്. ഇതിൽ വിറാമിൻ 'സി' ധാതാളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. മാറ്റു പഴങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് വിറാമിൻ 'സി' 4 മുതൽ 10 മടങ്ങുവരെ കൂടുതൽ കാണപ്പെടുന്നു. അതായത് 100 ഗ്രാം പേരയ്ക്കായിൽ 212 എം. ജി. വിറാമിൻ 'സി' അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഇതിന്റെ പഴം അനലൈസ്സ് ചെയ്ത നോക്കിയാൽ താഴെ പറയുന്നവ കിട്ടുന്നു.

മോതല്യൂർ	81.7	ശതമാനം
പ്രൊട്ടീൻ	.9	"
ഫാറ്റ	.3	"
ഫൈബർ	5.2	"
കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്	17.2	"
കാൽസിയം	19	"

ഫാസ്റ്റ് ഫാസ്റ്റ്	28	ശതമാനം
അയൺ	1.4	"
സോഡിയം	5.5	"

മേൽപ്പറഞ്ഞവകൂടാതെ താഴെപ്പറയുന്നവകളും കുറഞ്ഞതോതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

തയാമിൻ
റിബോഫ്ലോബിൻ
സൽഫർ.

മലബാറുമുള്ളവക്ക് ദിവസം ഒരു പേരയ്ക്കാവിതം കഴിച്ചാൽ വളരെ അശ്വാസം കിട്ടും. ഒരു പേരയ്ക്കാവിതം ദിവസവും കഴിച്ചാൽ ഡാക്ടറെ അകറ്റിനിൽക്കാമെന്നൊരു പഴംചൊല്ലുണ്ട്.

കൂടാതെ പനിവരുന്നവക്ക് പേരയ്ക്കാ ഉപയോഗിച്ചാൽ വിററാമിൻ സ്ത്രീയുടെ കുറവ് പരിഹരിച്ച് പനിവരാതെയിരിക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു.

ഇതിന്റെ ഇല അമച്ച് പ്രണങ്ങളിലും മുറിച്ചുകളവും വെച്ചുകെട്ടിയാൽ പെട്ടെന്ന് ഉണങ്ങുന്നു.

ഇതിന്റെ തളിർ അമച്ച് താന്നിക്കാ പ്രമാണം കഴിച്ചാൽ ദഹനത്തിനു നല്ലതാണ്.

വയറിളക്കത്തിനും വയറുകടിക്കും ഇതിന്റെ പഴം കഴിച്ചാൽ അശ്വാസം കിട്ടും.

ചുമയ്ക്കം:—ഇടതടവില്ലാതെ ചുമയ്ക്കുക, വയ്യിട്ടുവയ്യിട്ട് പനിയും കുളിരും അനുഭവപ്പെടുക, ശരീരം ക്ഷീണിച്ചുവരിക ഇവകൾക്ക് കാലത്തും വയ്യിട്ടും ഓരോ പേരയ്ക്കിനാൽ അതിശയകരമായ ഫലം കാണാം. കുറഞ്ഞത് ഒരുമാസമെങ്കിലും ഉപയോഗിക്കണം.

ചെറുനാരങ്ങ

ചെറുനാരങ്ങാനീർ ഭാഹശമനത്തിനായിട്ടും ഉപ്പി-
ലിട്ടതായിട്ടും ഉപയോഗിച്ചിട്ടില്ലാത്തവർ വളരെ വിരള
മാണ്. എന്നാൽ ഇതിന്റെ ഔഷധഗുണം എത്രത്തോള
മുണ്ടെന്നുള്ളതു് എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കാൻ ഇടയില്ല.
നമ്മുടെ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ വിറ്റാമിനുകൾ പഴങ്ങ
ളിൽ ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പഴങ്ങളിലുള്ള
പൊട്ടാസിയം ബൈകാർബ്ബറൈറ്റ് നമ്മുടെ ശരീരത്തി
ലുള്ള വിഷാംശങ്ങളെ മലമായും മൂത്രമായും പുറത്തുക
ളുത്തു് നമ്മെ അമോശ്യവാന്മാരാക്കിത്തീർക്കുന്നു. നാരങ്ങാ
നീരിലുള്ള സിട്രിക് അസിഡ് മകുന്തിലുള്ള അമൃതം
കുറയ്ക്കുന്നു. നാരങ്ങാനീർ കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് നമ്മുടെ
ശരീരത്തിനാവശ്യമായ വിറ്റാമിൻ 'സി'യുടെ കുറവു്
പരിഹരിക്കുന്നു. വിറ്റാമിൻ 'സി' ധാരാളമുള്ള പഴ
ങ്ങൾ കഴിച്ചാൽ ഇൻഫ്ലുവെൻസ എന്ന രോഗം പിടി
പെടുകയില്ല.

നാരങ്ങ പ്രധാനമായി മൂന്നുതരമുണ്ടു്. ചെറുനാ
രങ്ങ, മാതളനാരങ്ങ, വടുകപ്പുളിച്ചിനാരങ്ങ. നാരങ്ങ
വൃക്ഷമായി വളരുന്നതും മുളയ്ക്കുന്നതുമായവ. മറ്റു രണ്ടു
തരവും വലിയ പൊക്കത്തിലല്ലാതെ വള്ളിയാതി വള
രുന്നു. ഇൻഡ്യയിൽ ധാരാളമായി കൃഷിചെയ്യുന്നതും
സെൻട്രൽ പ്രാവിൻസിൽ ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നതു
മാണു്.

ഇതിന്റെ തൊലിയിൽനിന്നും രുചിനിറത്തിലുള്ള
ഒരു എണ്ണ എടുക്കുന്നു. നാരങ്ങാനീരിൽ ധാരാളം
സിട്രിക് അസിഡ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ശരാശരി 100
സി. സി. ലമൺ ജൂസിൽ 3.8 ശതമാനം സിട്രിക്

അസിഡുണ്ട്. ഇതിന്റെ തൊലിയിൽനിന്നും എടുക്കുന്ന എണ്ണ കൈപ്പുസെമുള്ളതും വയറുവേദനയ്ക്കു വളരെ നല്ലതുമാണ്. രണ്ടു തുള്ളിമുതൽ നാലു തുള്ളിവരെ ഉപയോഗിക്കാം. കൂടാതെ ഇതിന്റെ തൊലിയിൽനിന്നും കിട്ടുന്ന എണ്ണ വാസനദ്രവ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു. പ്രണങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് ഉണങ്ങുന്നതിന്നു ഇതിന്റെ എണ്ണയും ഗ്ലിസറിനുംകൂടി ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

അയിരത്തി തൊള്ളായിരത്തി രണ്ടാമാണ് ഡ്രൈസ് ഡൻമുതൽ ബർബിൻവരെ 124 മൈൽ ദൂരത്തിൽ ഒരു മത്സരമാട്ടം നടത്തപ്പെട്ടു. മത്സരത്തിൽ 32 പേർ പങ്കെടുക്കുകയും അതിൽ പഴങ്ങൾമാത്രം പ്രധാന അഹാരമായി കഴിച്ചിരുന്ന മി: കാർമാൻ 27 മണിക്കൂർകൊണ്ട് 124 മൈൽ ഓടി വിജയംവരിച്ചു. ഇതിൽനിന്നും പഴങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന അന്തരീകശക്തി എല്ലാവർക്കും ബോദ്ധ്യമായി.

പിററാമിനെക്കുറിച്ചുള്ള റിസർച്ച് സ്റ്റാളറും, കെമിസ്ട്രിക്ക് നോബൽസമ്മാനം വാങ്ങിയ അളമായ ഡോ: കാർമുജൻ നാരങ്ങായിൽ പിററാമിൻ എ ബി സി താഴെപ്പറയുന്ന അളവിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു എന്നു കണ്ടുപിടിച്ചു.

പിററാമിൻ എ	1 ശതമാനം
„ ബി	2 „
„ സി	8 „

നാരങ്ങ വഴി സുഖമായി കിട്ടുന്നതും നമ്മുടെ അഹാരത്തെ രുചികരമാക്കുന്നതിനും ദഹിപ്പിക്കുന്നതിനും പലവിധ സുഖക്കേടുകൾക്കും നല്ലതാണ്. മസൂരി, പൊങ്ങൻപനി മുതലായ സുഖക്കേടുകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഭാഹത്തിന് നാരങ്ങാനീര് 15 മുതൽ 20 ഗ്രാംവരെ

പഞ്ചസാരമേയ്ക്കു് കൊടുക്കുന്നു. ഇതു് നാസകാരത്തിലും, വയർ, കടൽ, മുത്രാരം മുതലായ അവയവങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന രക്തവാർദ്ധ്യം നല്ലതാണ്. നമ്മുടെ അധാരത്തിൽ സസ്യാംശത്തിന്റെ കുറവുമൂലമുണ്ടാകുന്ന തപകരോഗം നാരങ്ങാനീര് ഉപയോഗിച്ചാൽ മാറുകയും ഇതു് മേലാൽ വരാതിരിക്കുകയും ചെയ്യും. കടലയാത്രയിൽ നാരങ്ങാനീര് ഉത്തമസുഹൃത്താണ്. ക്ഷീണത്തിനും മരദ്വി ഉണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതിനും നല്ലതാണ്. 15 ഗ്രാം നാരങ്ങാനീരും തേനുംകൂടി കഴിച്ചാൽ ഭയംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന നെഞ്ചിടിപ്പു് മാറുന്നതാണ്. വളരെ പഴക്കമുള്ള വെറുക്കടിയും വയറിളക്കവും ഇതിന്റെ തുടരേയുള്ള ഉപയോഗംകൊണ്ട് നിശ്ശേഷം ഭേദമായിട്ടുണ്ടു്. നാരങ്ങായുടെ നീരും കാപ്പിയുംചേർന്നു് മലമ്പനിക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

വിളിച്ചു് രക്തം ഇല്ലായ്മയും:—നാരങ്ങാനീരും ഓറഞ്ചുനീരും ദിവസം രണ്ടുപ്രാവശ്യം കുടിക്കുക.

മരദ്വിക്കും ഓക്കാനത്തിനും:—നാരങ്ങാനീരിൽ ഉപ്പു ചേർന്നു കുടിക്കുക. ഗർഭാലത്തുണ്ടാകുന്ന ഓക്കാനത്തിനും മരദ്വിക്കും ഇതു് നല്ലതാണ്. ഫൈപ്പർ അസിഡിറിക്ക് നാരങ്ങാനീര് രണ്ടു മുതൽ നാലു ഗ്രാം നാലു മണിക്കൂർ ഇടവിട്ടു് കൊടുക്കണം.

വായുവിന്റെ ഉപദ്രവത്തിനും:—അതിമാവിലെ നാരങ്ങാനീരും സമം തേനും പാകത്തിനു പഞ്ചസാരയും ചേർന്നു കുടിക്കുക.

തേമലിനും പഴുക്കടിക്കും:—നാരങ്ങാനീരിൽ കവടിയിട്ടു് വെയിലത്തുവച്ചിരുന്നു് കവടി ഉരുകി ചേർന്നിനു ശേഷം പുകുടുക.

വയറുവേദനയും പലം ഇളകിപ്പോകുന്നതിനും:—
തെല്ലാസ് ചൂട്ടവെള്ളത്തിൽ നാരങ്ങാനീലൊഴിച്ചു് ഉറങ്ങു
ന്നതിനുമുമ്പ് ഉപയോഗിക്കുക.

വിശപ്പില്ലായ്മയും ഏമ്പക്കത്തിനും:—നാരങ്ങാനീ
ൽ, ഇഞ്ചിനിൽ ഇവ സമം പഞ്ചസാരമേന്തു് വച്ചിരു
ന്ത് ദാഹമുള്ളപ്പോഴൊക്കെ കുടിക്കുക.

അലിഞ്ഞിൻ:—അധികം കൊഴുപ്പുള്ള സാധന
ങ്ങൾ കഴിച്ചതിനാലുണ്ടാകുന്ന അലിഞ്ഞിൻ നാരങ്ങാ
നീൽ ചൂട്ടവെള്ളത്തിൽ ഉപ്പുമേന്തു് കുടിക്കുക.

വണ്ണം ചൊട്ടുന്നതിനും കടവയറിനും:—മുപ്പതു ഗ്രാം
നാരങ്ങാനീൽ ഉച്ചയ്ക്കു് അമാമത്തിനു ശേഷവും രാത്രി
ഉറങ്ങുന്നതിനുമുമ്പും ഉപയോഗിച്ചാൽ അവശ്യത്തിലധി
കമുള്ള വണ്ണം ചൊട്ടുകയും തൂക്കം കുറയുകയും ചെയ്യും.
ഇങ്ങനെ കുറഞ്ഞതു് രണ്ടു മാസമെങ്കിലും ഉപയോഗി
ക്കണം.

പിത്തത്തിൻ:—കാലത്തു് വെറുംവയറിൽ രണ്ടു
നാരങ്ങാ പിഴിഞ്ഞു് പഞ്ചസാരയോ ഉപ്പോ മേന്തു് കുടി
ക്കുക. ഇതു് മഞ്ഞവെള്ളം മർദ്ദിക്കുന്നതിനും ഓക്കാന
ത്തിനും നല്ലതാണ്.

വിരേചക ഉപദ്രവത്തിൻ:—കുട്ടികളെ അമിതമായി
ലാളിച്ചു് അവർ അവശ്യപ്പെടുന്ന മധുരപലഹാരങ്ങൾ,
ചാക്കലറു് മുതലായവ ദാങ്ങി കൊടുക്കുന്നതുകൊണ്ടു്
വിര വർദ്ധിക്കുകയും അമിതേണ വയറുവേദന, വിശപ്പി
ല്ലായ്മ ഇവയും ഉണ്ടാകുന്നു. ഇവയ്ക്ക് നാരങ്ങാനീരിൽ ഉപ്പു
മേന്തു് കൊടുത്താൽ കടലിൽ പറിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്ന
പുല്ലാത്തരം വിരകളെയും പുറത്തുകളയും.

രക്തം ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും വളർച്ചയ്ക്കും:—പുതിയ (തൂരു
മ്പില്ലാത്ത) ഒരു ഇരുമ്പുകഷണം 50 ഗ്രാം മാതളനാരങ്ങാ

നീരിൽ താഴിയിൽ ഇട്ടിരുന്ന് രാവിലെ ആ നീര് പഞ്ചസാരയും വെള്ളവുംചേര്ത്ത് കുടിക്കുക. മാതളനാരങ്ങാ എല്ലാവിധ വയറിളക്കത്തിനും വയറുകുടിക്കും വിശപ്പില്ലായ്മയ്ക്കും നല്ലതാണ്. മാതളസായനത്തിൽ ഇതിന്റെ നീര് അഞ്ച് പ്രധാന ഔഷധം.

ചാരണത്തിന്:—ഇതിന്റെ ചാറ് തലയിൽ പുരട്ടി അമഞ്ഞിക്കുർകുഴിഞ്ഞ് കുടിക്കുക.

കൊതുക്, മൂട്ട മുതലായവ കടിച്ചുവെടുകുന്ന തടിച്ചിന് നാരങ്ങാനീര്പുരട്ടിയാൽ സുഖം പ്രാപിക്കും.

മക്കാര്യസ്സിന്:—നാരങ്ങാനീരിൽ 450 ഗ്രാം പശുവിൻപാൽ ചേര്ത്ത് കുടിക്കുക.

മലബാറത്തിനും വിശപ്പില്ലായ്മയ്ക്കും:—ഒരു നാരങ്ങാ നാലായി മുറിച്ചു കാൽ കിലോഗ്രാം പശുവിൻപാലിൽ ഇട്ട് നാലു കപ്പിലായി പിഴിഞ്ഞ് ഏഴുമിനിറ്റിലൊരിക്കൽ വീതം കുടിക്കുക. ഇങ്ങനെ ഒരു മാസമെങ്കിലും കുടിക്കണം.

മോണപഴുപ്പിന് നാരങ്ങാനീര് വിശേഷമാണ്. വാനാറത്തിനും നല്ലതാണ്.

മക്കുട്ടുഷ്ടകൊണ്ടുള്ള രോഗങ്ങൾക്കും രോഗംകൊണ്ടു ക്ഷീണിച്ചവർക്കും പഴുത്ത ചെറുനാരങ്ങായുടെ നീര് നല്ലതാണ്. സരം കിമിയാത്തുകഷായത്തിലോ വേപ്പിൻതൊലിക്കഷായത്തിലോ ചേര്ത്തുകൊടുത്താൽ ഏതു ക്ഷീണവും മാറും.

വായിക്കെത്തും ഉണിമുണ്ടാകുന്ന വ്രണങ്ങൾക്കും ചെറുനാരങ്ങാനീര് സരം പച്ചവെള്ളത്തിൽ ചേര്ത്ത് കുടിക്കുക.

ചെറുനാരങ്ങാനീര് പഞ്ചസാരയുംചേര്ന്നു കൊടുത്താൽ നെഞ്ചു്, വയറ്റ്, ഉപസ്ഥം മുതലായ അകത്തുള്ള ഏതെങ്കിലും സ്ഥാനങ്ങളിൽനിന്നും രക്തംപോകുന്നതിനും തന്മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന പനിക്കും രക്തദോഷംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന പനിക്കും രക്തദോഷംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന മറ്റു രോഗങ്ങൾക്കും ഏറ്റവും നല്ലതാകുന്നു.

നാലോ അഞ്ചോ ചെറുനാരങ്ങാ കഷണമാക്കി അരക്കുപ്പി തിളച്ചു വെള്ളത്തിൽ ഇട്ടുപച്ചിരുന്ന് അറുവോരം അല്ലെങ്കിൽ പെട്ടെന്ന് അരിച്ചെടുത്തു് രണ്ടു് ഔൺസു പഞ്ചസാരയും ചേർന്നു് ഇഷ്ടംപോലെ കുടിച്ചാൽ മസൂരിപ്പനി, പൊങ്ങുപനി, മറ്റുപ്രകാരമുള്ള ജ്വരം മുതലായവ ശമിക്കും. ജ്വരം ഉള്ളവരുടെയും മസൂരിരോഗികളുടെയും തൊണ്ടയുണക്കും ശമിക്കുന്നതിന്നു നല്ലതുപോലെ പഴുത്ത ചെറുനാരങ്ങാ മുറിച്ച് കഷണമാക്കി വായിലിട്ടു് അതിന്റെ നീര് കരേഴ്ത്തായി ഇറക്കിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ മതിയാകും.

കടലാവണക്കിൻകരുവോ നീന്റാളക്കരുവോ ക്ഷയിച്ചുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന കഠിനമായ ദ്വേഷം ചർദ്ദിക്കും ചെറുനാരങ്ങാനീര് സരം പച്ചുവെള്ളംചേർന്നു് കൊടുക്കുക.

മത്തങ്ങ

ഇത് പണ്ട് വളരെ നീളത്തിൽ വളരുന്ന ഒരു ഫെർബാണ്. ഇത് പലതരമുണ്ടെങ്കിലും മഞ്ഞുതരമാണ് പ്രധാനമായി കൃഷിചെയ്യുന്നത്. മത്തനും തണ്ണിമത്തനും. മത്തൻ കറികൾക്കും തണ്ണിമത്തൻ ദാഹശമനത്തിനും തണുപ്പിനും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ ധാരാളമായി കൃഷിചെയ്യുന്നു. മദ്രാസ്സിൽ 2000 മുതൽ 2500 മത്തങ്ങാവരെ മൈക്കറിൽനിന്നും കിട്ടുന്നതായി കണക്കുകൾകൊണ്ടു കാണുന്നു. ചില ഇനം മത്തന്റെ കായ്ക്ക് അറടി മുതൽ എട്ടടിവരെ ചുറ്റളവുള്ളതായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്. തൃക്കും 200 മുതൽ 300 പൗണ്ടുവരെ കണ്ടിട്ടുണ്ട്.

ഇതിന്റെ എല്ലാഭാഗങ്ങളും കറികൾക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

മത്തങ്ങയിൽ മോയിസ്ചർ 94 ശതമാനവും പ്രോട്ടീൻ 1.4 ശതമാനവും കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് 5 ശതമാനവും കാരോട്ടിൻ (വിറ്റാമിൻ 'എ') 84 ചെ. യും വിറ്റാമിൻ "ബി" 20 ചെ. യും വിറ്റാമിൻ "സി" 2 എം. ജി-100 ഗ്രാമിൽ കാണുന്നു.

ഇതിന്റെ അരിയിൽനിന്നും 36.6 ശതമാനം എണ്ണ കിട്ടുന്നു. എണ്ണ ഉപയോഗിച്ചാൽ ഒരു ടോണിക്കിന്റെ ഫലം കിട്ടും.

ഇല അല്പം കൈപ്പുരസത്തോടുകൂടിയതും കൈയാളുവിനെ വലിപ്പിക്കുന്നതുമാകുന്നു.

അയ്യർവേദപ്രകാരം തണ്ണിമത്തൻ ശാകവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്ന ഫലശാകമാകുന്നു. ഫലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതെന്നും പക്ഷം. ഇതിന്റെ പാതിമുത്ത കായ്—പിത്തം ചൂടു നീറാൽ, ശ്രമം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ബലത്തേയും കഫത്തേയും വാതത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. മലത്തെ തടുക്കും. പുഷ്ടിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. തൃപ്തിയെച്ചെയ്യും. ശുക്ലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ഉറപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുമെന്ന് നൃസിംഹമന്തം. പഴുത്തുകായ്—അനാഹം, കഫം, വാതം, ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. തലിയെ ഉണ്ടാക്കും. ഹൃദയപ്രസാദത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. അഗ്നിയേയും പിത്തത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും.

മത്തയുടെ തളിരിലയും പൂവും തോരൻവയ്ക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ദഹനത്തിനും വായുരോഗത്തിനും വിശപ്പില്ലാത്തതിനും ഇത് നല്ലതാണ്. മത്തങ്ങയുടെ അകത്തെ പർപ്പ് തീപ്പെരുപ്പത്തിനും വ്രണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്നു. കേരളീയർ ഉണിഞ്ഞ് മത്തങ്ങാ എരിശ്ശേരി പ്രിയങ്കരമായ ഒരു വിഭവമാണ്. ദാഹശമനത്തിനും യാത്രാക്ഷീണത്തിനും തണ്ണിമത്തങ്ങാ വളരെ നല്ലതാണ്. ഹിന്ദുവിൻ “ചു”യും “ബി”യും കുറവായിട്ടുള്ളവർ മത്തങ്ങാക്കുറികൾ ധാരാളം ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

കാരാറ്

കാരാറ് സുഖമായി കിട്ടുന്നതും വിലകുറഞ്ഞതായ ഒരു കിഴങ്ങാണ്. ഇതിനെ സാധാരണയുടെ കിഴങ്ങായിട്ടാണറിയപ്പെടുന്നത്. സംസ്കൃതത്തിൽ 'ഗാർജൻ' എന്നും ഹിന്ദിയിലും ബംഗാളിയിലും 'ഗാജർ' എന്നും, തമിഴിൽ 'മഞ്ഞമുള്ളകി' എന്നും മലയാളത്തിൽ 'മുള്ളകി' എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. ഇത് മൂന്നരമുണ്ടു്. മഞ്ഞയും വെള്ളയും ചുമ്പും. ഇതിൽ മഞ്ഞയ്ക്കാണ് ശേഷധഗുണം കൂടുന്നത്. ഇത് ഇന്ത്യയിൽ ധാരാളമായി കൃഷിചെയ്യവരുന്നു. ഇതിനു് ശേഷധഗുണം എത്രയുണ്ടെന്ന് അറിഞ്ഞിട്ടുള്ളവരുടെ എണ്ണം ചുരുങ്ങും.

ഇതിൽ വിറ്റാമിൻ എ. ബി. സി. എന്നിവ കൂടാതെ അയൺ, ഫാസ്ഫ്ഫറസ്സ്, സൾഫർ എന്നിവയും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതിലുള്ള "കാരാറിൻ" നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ വിറ്റാമിൻ "എ"യായി മാറുന്നു. ഇത് ധാരാളമായി കഴിച്ചാൽ അഹാരത്തിലുള്ള വിറ്റാമിൻ എ-യുടെ കുറവിനെ പരിഹരിക്കുന്നു. ഇതിനെ "റേറാണിങ്ങ് ട്യൂബർ" എന്ന അപരനാമത്താലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. ഇത് കുട്ടികൾക്കും പ്രായംചെന്നവർക്കും ശരീരവളമുള്ളും ബുദ്ധിവികസനത്തിനും നല്ലതാണ്. കാരാറ് നിത്യവും കഴിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ പല സുഖരോഗങ്ങളും ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും. ഇതിൽ അയൺ, സൾഫർ, കാരാറിൻ എലിമെൻറും ഉള്ളതിനാൽ ഇതു കഴിച്ചാൽ രക്തക്കുറവിനും വിളമുള്ളും മരുന്ന

ഷാപ്പിൽനിന്നും വാങ്ങുന്ന വില്പകൃതിയായ അയൺടോണിക്കിനെക്കാൾ ഫലപ്രദമാണ്. ടോണിക്കിലുള്ള അയണിനേക്കാൾ എളുപ്പം ഇതിലുള്ള അയൺ ശരീരത്തിൽ പിടിക്കുകയും സുഖപ്പെടുത്തുകയും ആശ്വാസം കിട്ടുകയും ചെയ്യും.

കാമറീൽ വളരെക്കുറച്ചു പ്രോട്ടീനേ ഉള്ള പെങ്കിലും ഇത് ഒരു നല്ല ആഹാരസാധനമാണ്. ഇതിൽ പത്തു ശതമാനം ഫ്രൂട്ട് കോസ്റ്റ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതിൽ അൽബുമിനും വാതകമായി മാറുന്ന ഒരുതരം എണ്ണയും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

കാമറീ ഏദ്രോഗത്തിന് കൈകളെ ഔഷധമാണ്. റബ്ബർക്കാർ ഇതിന്റെ അരിയിൽനിന്നും എടുക്കുന്ന ഒരു മരുന്ന് ഏദ്രോഗത്തിന് ഫലപ്രദമായ ഔഷധമാണെന്ന് കണ്ടുപിടിച്ചിരിക്കുന്നു. കാമറീ ധാരാളമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഏദ്രോഗമുള്ളവർക്ക് നല്ലതാണ്. മൂത്രം ഒഴിക്കുമ്പോൾ ചുട്ടനിറമുള്ളതായി ഉണ്ടാകുന്നതിന് ഇതിന്റെ നീരോ സുപ്പോ കഴിച്ചാൽ മതിയാകും.

ഇതിന്റെ നീര് നാലൗൺസ് ദിവസവും കാലത്തു കഴിച്ചാൽ ഫൈബർ അസിഡിറ്റി എന്ന രോഗം കാര്യം. ഇതു ചേവിച്ചുകഴിച്ചാൽ ലിവർ സംബന്ധമായ സുഖപ്പെടുത്തൽ, ഓണ്ഡെപ്പിത്തം, മൂത്രസംബന്ധമായ സുഖപ്പെടുത്തൽ ഇവയ്ക്ക് നല്ലതാണ്. കാമറീ 15 മുതൽ 20 ദിവസംവരെ തുടർച്ചയായി കഴിച്ചാൽ ചൊരി, ചിരഞ്ജ, തേരത്, പൊരിച്ചിൽ മുതലായ രോഗങ്ങൾ കാര്യം.

ഇത് വയറെരിച്ചിൽ, അമിതമായ വെള്ളദാഹം, വയറുകുടി ഇവയും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ക്ഷയരോഗത്തിന് ഇത് സുപ്തവർദ്ധകമായിട്ടുള്ളതായി തിരിച്ചറിയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

ഇതിന്റെ അരി അമ്ലങ്ങളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതിനും അമ്ല സംബന്ധമായ സുഖരോഗങ്ങൾക്കും, സ്രീകരങ്ങൾ അർത്ഥകാലത്തു് രക്തം ശരിയായി പോകാതിരിക്കുന്നതിനും നല്ലതാണ്.

കാര്യം റൊമാനിയയും, കാബേജുംകൂടി സുപ്തവർദ്ധകമായിട്ടുള്ളതായി തിരിച്ചറിയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഏതെങ്കിലും കാര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്ന സുഖരോഗങ്ങൾ വരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

കാര്യം കടലിലുള്ള മലിനവസ്തുക്കളെയും വിതരണവും പുറത്തുകളെയും വിശുദ്ധമാക്കുന്നതിനു കഴിയുന്നു.

അതികഠിനമായ തലവേദന കണ്ണിനും ചെവിനും ഉണ്ടാകുന്ന സുഖരോഗങ്ങൾ ഇവകൾക്കു് ഇതു കഴിക്കുന്നതു് നല്ലതാണ്.

കാര്യം പച്ചയായി ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. വേവിച്ചാൽ ചില വിറ്റാമിനുകൾക്കു് നഷ്ടം സംഭവിക്കും.

വെള്ളരി

വെള്ളരി സാധാരണയായി നദികളുടെ കരകളിലും വെള്ളം ധാരാളം കിട്ടുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലുമാണ് കൃഷി ചെയ്യുന്നത്. സിസംബർമാസം മുതൽ ഫെബ്രുവരിമാസം വരെ കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്നു. ഇത് മൂന്നുതരമുണ്ട്. വള്ളി യായി പടരുന്നതും ഇല 7.5-സെന്റിമീറ്റർ ചുറ്റളവുള്ളതും ചെറിയ രോമംപോലുള്ള മുളകൾ ഇരുവശങ്ങളിലും ഉള്ളതുമാകുന്നു. പഴുക്കുമ്പോൾ കായ് വളരെ മനോഹരമാണ്.

അയ്യർപ്പേട്ടപ്രകാരം ഇത് ശാകവർഗ്ഗത്തിൽച്ചേർന്നു കണക്കാക്കുന്നു. രക്തദോഷം, പിത്തം, മൂത്രകുഷർണം, ചുട്ടനിറൽ, മുർഛ ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. രൂപികരമായിരിക്കും. തലിയെ ഉണ്ടാക്കും. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും. കഫത്തെയും വാതത്തെയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. പഴുത്ത കായ് അല്പം ക്ഷാരത്തോടും ചൂടോടുംകൂടിയതായിരിക്കും. അഗ്നി നെയും പിത്തത്തെയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. വാതകവാങ്ങലേയും ക്രമത്തെയും തണ്ണീർഭാഹത്തെയും ചുട്ടനിറലിനേയും ശമിപ്പിക്കും. കഫവാതങ്ങളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്ന് സൂത്രമതം.

വെച്ചുത്ത വെള്ളരി—പിത്തം, കഫം, മൂത്രകുഷർണം, അശ്മി, പ്രമേഹം, ചുട്ടനിറൽ മെലിച്ച് ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. കഫവാതങ്ങളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്നു സംഗ്രഹം. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും. വയറുപ്പിന്നെ ഉണ്ടാക്കും. അരിയെക്കുറിയ്ക്കുന്നത് കഫവാതങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും. അഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. തലിയെ ഉണ്ടാക്കും പഴുത്തത് മധുരമെങ്കിലും അല്പം പുളിയും ചൂടും ഉള്ളതാകയാൽ പിത്തത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും.

വെള്ളരി എണ്ണ—ഇത് തൈലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. വാതപിത്തങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും. കഫത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. മലമൂത്രങ്ങളുടെ തടവിനെ തീർക്കും. മുടിയെ നന്നാക്കും. അഗ്നിമാന്ദ്യത്തെ വരുത്തും.

ഏതെല്ലാം സുഖപ്പെടുത്തുവാൻ വെള്ളരിക്ക ഉപകാരപ്പെടുമെന്ന് താഴെ ചേർന്നു

മൂത്രം പോകാതിരിക്കുന്നതിന് വെള്ളരിപ്പഴത്തിന്റെ ചാരെടുത്ത് അടിവയറിൽ കുളിർക്കു പുരട്ടുക. വെള്ളരിപ്പഴത്തിന്റെ ചാറിൽത്തന്നെ അതിന്റെ ഒരു അമച്ഛ് അടിവയറിൽ പുരട്ടുക, വേദനകൂടാതെ മൂത്രം വെളിയിൽപോകും.

വെള്ളരിക്ക ഉപയോഗിച്ചാൽ മൂത്രാശയത്തിലുള്ള കല്ല് അലിയിക്കുകയെന്നതിനും നല്ലതാണ്.

വെള്ളരിയില വേവിച്ച് ജീരകവുംകൂട്ടി വറുത്ത് പൊടിയാക്കി ശർക്കരയിൽ കുഴച്ച് ഉപയോഗിച്ചാൽ മൂത്രം വർദ്ധിക്കും.

വെള്ളരിയിലച്ചുറുത്തേറും തേനുംകൂടി ചേർത്ത് കണ്ണിലൊഴിച്ചാൽ ചുമപ്പ്, പഴുപ്പ്, ചൊറിച്ചിൽ ഇവകളെ ശമിപ്പിക്കും.

വെള്ളരിക്കൽ പാലിലമച്ച് നാഭിയിലിട്ടാൽ മൂത്രതടസ്സം മാറും.

പത്തുപലം കുറഞ്ഞോട്ടിവേർ കഷായംപച്ച് എട്ടിലൊന്നാക്കി പത്രവിൻ നെയ്യ് വെള്ളരിക്കാറീൽ ഇവ രണ്ടുനാഴിവിതയും എട്ടുകഴഞ്ഞ് അതിമധുരവും അമച്ചുകലക്കി കാച്ചി തർക്കാവത്ത് സേവിച്ചാൽ സുഖപ്രസവം ലഭിക്കും.

പ്രമേഹത്തിന്—വെള്ളരിക്കാ ധാരാളം ഉപയോഗിച്ചാൽ മൂത്രം ക്രമമായി പോകുന്നതിനും മൂത്രത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ ശതമാനം കുറയ്ക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. മൂത്രം പോകുന്നതിനും മൂത്രം അധികം പോകുന്നവർക്ക് ക്രമപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഇത് നല്ലതാണ്.

വെള്ളരിക്ക അഹാരം കഴിച്ചതിനുശേഷം ഉപയോഗിച്ചാൽ ദീപനത്തെയുണ്ടാക്കും. പൊതുവേ വെള്ളരിക്കാ ശീതളകാരിയും മൂത്രവർദ്ധിനിയും ആകുന്നു.

മുറിഞ്ഞു

വേലികളിലും പറവുകളിലും ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നതും പൂക്കുന്നകാവത്തു് എല്ലാവരുടെയും ശ്രദ്ധയെ അകർഷിക്കുന്നതും നമുക്ക് ധാരാളം മുരിങ്ങക്കാ നൽകുന്ന തുമായ മുരിങ്ങയുടെ ഭക്ഷധഗുണം എത്രത്തോളമുണ്ടെന്ന് അറക്കുകയും ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ഇതിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും ഭക്ഷധപ്രദമാണ്. മുരിങ്ങയുടെ ഞാട്ടണിക്കൽ പേര് “മൊരിംഗാ ടെലിഫറാ” എന്നാണ്. ചെളിമണ്ണൊഴിച്ചു് എല്ലാതരം മണ്ണിലും വളരും. സാധാരണയായി നദീതടങ്ങളിലും വെള്ളം അധികം കെട്ടിനില്പാത്ത സ്ഥലങ്ങളിലുമാണ് കണ്ടുവരുന്നതു്. വെള്ളം ധാരാളം കിട്ടുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ ഷാണുന്ന മുരിങ്ങയ്ക്കു് കായ് കറവായിട്ടേ പിടിക്കുന്നുള്ളു. ഇതു് ഉദ്ദേശം പത്തു മീറ്റർ പൊക്കത്തിൽ വളരുന്നതും പച്ചനിറമുള്ള ഇലയും കായുമുള്ളതുമായ വൃക്ഷമാണ്. മുരിങ്ങയ്ക്കു് പത്തു സെന്റിമീറ്ററോളം നീളംകാണം. കയ്യു മുറിച്ച് നട്ടും അരിയിട്ടുകിളിപ്പിച്ചും മുരിങ്ങ നട്ടുവളർത്തുന്നു. എന്നാൽ അരിയിട്ടുവളർത്തുന്നതിനു് കാലതാമസവും കായ്ക്കു് ഗുണക്കുറവും കണ്ടുവരുന്നു. കയ്യുനട്ടാൽ കുറച്ചു മാസങ്ങൾക്കകം പൂത്തുകായ്പിടിക്കും. വടക്കേഇൻഡ്യയിൽ ഡിസംബർ-ജനുവരി മാസങ്ങളിൽ മുരിങ്ങയുടെ ഇല മുഴുവൻ പൊഴിഞ്ഞു് പൂക്കുറുമാത്രം കാണുന്നു. ചുവന്ന പൂവും വെളുത്ത പൂവും ഉള്ളതായിട്ടു് ഇതു മണ്ടുതരമുണ്ടു്. ഇതിന്റെ പൂവിനും കായ്ക്കും ഒരുതരം ത്രക്ഷന്തസമുണ്ടു്. ഫെബ്രുവരി-മാർച്ച് മാസത്തിൽ വീണ്ടും ഇലകൾ പിടിക്കുന്നു. ഒരു മരത്തിൽ നിന്നും ഉദ്ദേശം 1000 മുരിങ്ങക്കാ കിട്ടുമെന്ന് കണക്കാക്കിയിട്ടുണ്ടു്.

സസ്യഭക്ഷകർക്കും മാംസഭക്ഷകർക്കും ഒരുപോലെ പ്രിയങ്കരമാണു മുരിങ്ങക്കാ. ഉണക്കക്കൊഞ്ചും മുരിങ്ങക്കായുംചേർത്തുണ്ടാക്കുന്ന കറി വലിയവരും എളിയവരും ഒരുപോലെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതും സ്വാദിഷ്ഠമായതുമായ ഒരു കറിയാണു്. മുരിങ്ങക്കായും പച്ചണ്ടിയുംചേർത്തു് ഉണ്ടാക്കുന്ന അവിതൽ സസ്യഭക്ഷകർക്കു് പ്രിയങ്കരമായ ഒരു കൂട്ടാനാണു്. എത്രതിന്നാവും മതിവരികയില്ല.

മുരിങ്ങക്കായിൽ താഴെ പറയുന്നവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

Moisture	87 per cent
Protein	2.5 „
Carbo hydrate	3.7 „
Fibre	4.8 „
Calcium	30 „
Phosphorous	110 „
Iron	5.3 m.g.

കൂടാതെ ഇതിൽ കരോട്ടിൻ, നിഷോട്ടാനിൻ, സിഡ്, ഗ്ലോബുലിൻ, പ്രോലാമിൻ എന്നിവയും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഇതിന്റെ ഇലയിൽ ധാരാളം കരോട്ടിനും അസ്കാർബിക്കാസിഡും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇലയുടെ നീരു് അനലൈസ്സുചെയ്തുന്നോക്കിയാൽ താഴെപ്പറയുന്നവ കിട്ടുന്നു.

Moisture	75 per cent
Protein	6.7 "
Carbo hydrate	13.4 "
Fat	1.7 "
Calcium	440 "
Phosperous	70 "

കൂടാതെ ചെറിയതോതിൽ അയൺ, കാല്ഷ്യം, അയോഡിനും, വിറ്റാമിൻ 'എ'യും 'സി'യും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ചുവിൽ കുറഞ്ഞ അളവിൽ അല്യൂലാമിഡും, കാൽസിയവും, കൊഴുപ്പും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

അരിയിൽനിന്നും കിട്ടുന്ന പുണ്ണയിൽ മോയിസ്ചർ 4 ശതമാനവും, കൂടപ്ലേട്ടിൽ 35 ശതമാനവും, ഫാറീ കായിൽ 35 ശതമാനവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ എണ്ണയെ "ബേർ"മായിട്ട് എന്നാണറിയപ്പെടുന്നത്.

ഇതിന്റെ വേരിലെ തൊടിയിൽ "മോരിങ്ങയിൻ" എന്നും "മോരിങ്ങനിൻ" എന്നും രണ്ടു് അല്യൂലാമിഡ് കുറം കാണപ്പെടുന്നു. കൂടാതെ "ടെറിഗോസ്റ്റേർമിൻ" എന്നൊരു അൾറിനയോട്ടിക് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ അൾറിനയോട്ടിക് ക്ഷയം, വാറ്റുകുടി തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമായ ബാക്ടീരിയയെ നശിപ്പിക്കാൻ പ്രയോജനപ്പെടുമെന്നു് ഗവേഷണത്തിൽ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ടു്. ഈ കണ്ടുപിടിത്തം വൈദ്യശാസ്ത്രംഗത്തു് വളരെ അശാഖഹമായ പരിവർത്തനത്തിനു് വഴിതെളിയിക്കുമെന്നുള്ളതിനു് സംശയമില്ല.

ഇതിന്റെ തടിയിൽനിന്നും ആദ്യം വെട്ടുന്നതും പിന്നീട് ചുവപ്പും കറുപ്പും നിറംകവർന്നതായ ഒരുതരം പശ പുറപ്പെടുന്നു. ഇത് കാലിക്കോഞ്ചയൽറിങ്ങിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

മുരിങ്ങയുടെ ശേഷധപ്രയോഗങ്ങൾ താഴെചേർക്കുന്നു.
മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന്:—മുരിങ്ങയിലയുടെ സ്വരസം അമൃതത്തിൽ അത്രയും തേങ്ങാപ്പാൽചേർത്ത് അതിരാവി വെ വെറുവയററിൽ കൊടുക്കുക.

ബ്ളഡ് പ്രഷറിന്:—സ്വരസത്തിൽ ശുദ്ധമായ തേൻചേർത്ത് രാവിലെയും വൈകിട്ടും കുടിക്കുക.

മുറിവുകൾക്കു്:—വെള്ളത്തൊടൊത്ത് മുരിങ്ങയില അമച്ച മുറിവുകളിൽവെച്ചുകെട്ടുക. വഴുക്കുകയില്ല. മുറിവുകൾ ഉണങ്ങും നിശ്ചയം.

മുരിങ്ങയെണ്ണ:—സരഡിവാതത്തിനും വാതവേദനകൾക്കും നല്ലതാണ്.

ശ്വാസകോശസംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾക്കും സ്തർദ്ധിക്കും ഇതിന്റെ സ്വരസം നല്ല ശേഷധമാകുന്നു.

ഇതിന്റെ സ്വരസം കഴിച്ചാൽ ശുക്ലം വളിക്കും.

മുരിങ്ങയില തോരൻ വാതപിത്തങ്ങളെയും മദത്തെയും കൃമിയെയും ശമിപ്പിക്കും. കണ്ണിനു ഹിതമാകുന്നു.

മുരിങ്ങപ്പു തോരൻ ജ്വരാനിന്ദ്ര ഭീപിപ്പിക്കും. ശല്യം, നിക്ക്ത്, കഫവാതങ്ങൾ, ബ്ളഡ് പ്രഷർ, വായു കോപം ഇതുകളെ ഇല്ലാതാക്കും.

മുരിങ്ങക്കര

“മുരിങ്ങക്കര നന്നായി-
 ട്രമച്ചിട്ടങ്ങെടുത്തുടൻ
 പശുവിന്റെ നറുവാൽചേ-
 ണ്തശനം ചെയ്തുകൊള്ളുകിൽ
 ശുഭം സൂംഭിച്ചു നിന്നിട്ടു-
 മതിനില്ലൊരു സംശയം”

കൊടിഞ്ഞിക്കുത്തിന്

“മുരിങ്ങത്തളിരും നല്ല
 ചുവന്നുള്ളിയുമൊപ്പമായ്
 ചതച്ചു നീമെടുത്തിട്ട്
 നസ്യം ചെയ്യുക മൂന്നുനാൾ
 കൊടിഞ്ഞിക്കുത്തു മാറിടം നിശ്ചയം”

ധാതുപുഷ്പി കുറഞ്ഞവർ പതിവായി മുരിങ്ങയില
 തോമൻ ഉപയോഗിച്ചാൽ നഷ്ടപ്പെട്ട അരോഗ്യം
 വീണ്ടും ലഭിക്കും.

മുരിങ്ങത്തൊലിയുടെ നീരിൽ കുറച്ച് ഇരുപ്പുചേ
 ത്തു കഴിച്ചാൽ അമിച്ഛം വിട്ടുമാറും.

പാവയ്ക്കാ

പാവൽ പടന്നുകയറുന്ന ഒരു ചെടിയാണ്. ഇന്ത്യയിൽ ധാരാളം കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്നതും ഇലകൾ പച്ചനിറത്തിലും പൂവ് മഞ്ഞനിറത്തിലും ഇരിക്കുന്നു. കായ് പച്ചനിറത്തിലും വെള്ളനിറത്തിലും കാണപ്പെടുന്നു. വടക്കേ ഇന്ത്യയിൽ പാവക്കു പ്രധാനമായി രണ്ടുതരത്തിൽ കണ്ടുവരുന്നു. എന്നാൽ തെക്കേ ഇന്ത്യയിൽ വെളുത്തത്തിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു. നദികളുടെ കരയിലും വെള്ളം ധാരാളം കിട്ടുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലുമാണ് കൃഷിചെയ്യുന്നത്.

ഇതിന്റെ കായ് അനലൈയിസ്സുചെയ്താൽ താഴെ കാണുന്നവ കിട്ടുന്നു.

Moisture	83.2 per cent
Protein	2.9 „
Fat	1.00 „
Carbo hydrate	9.8 „
Phosperous	140 „
Iron	9.4 m. g. / 100 grm.
Karatin	210 i. u.
Thiamine	27 u. g.
Riboflavin	88 m. g.

കൂടാതെ കാപ്പറിന്റെയും പൊട്ടാസ്യത്തിന്റെയും അംശവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഇതിന്റെ ഇലയിൽ കാൽസ്യം, കരോട്ടീൻ, റിബോഫ്ലോബിൻ, അസ്കാർബിക് അസിഡ് ഇവകൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഇതിന്റെ അരിയിൽനിന്നും 26.5 ശതമാനം തെളിഞ്ഞ ചുമ്പുനിറത്തിലുള്ള എണ്ണ കിട്ടുന്നു.

അയുർവേദപ്രകാരം ഇത് ശാകവർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ട ഫലശാകമാകുന്നു. പിത്തം, കഫം, രക്തദോഷം, പ്രമേഹം, പാണ്ടു, കൃമി, അർബി, കഘം, കാര്യ ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. കാഞ്ഞൊന്ന് വാതത്തെ കോപിപ്പിക്കും. മലത്തെ ഇളക്കും. കാഞ്ഞൊന്നു ഇളക്കുമ്പോൾ ഉഷ്ണവീര്യമെന്നു ധർമ്മം.

കാട്ടുപാവൽ—ഇത് വിതദവർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ട കഫ ഷൂദ്രവമാകുന്നു. ഇത് കിഴങ്ങുള്ളതും ബീജമില്ലാത്ത കായുള്ളതും ആകുന്നു. കഘത്തെയും വാസ്പത്തെയും വിഷത്തെയും ശമിപ്പിക്കും. പ്രണാലിനെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. ശിരോരോഗത്തെയും നേത്രരോഗത്തെയും ശമിപ്പിക്കും. സ്പർശകേവലത്തെ അടക്കും. സായനത്തിൽ നല്ലതാകുന്നു.

ബ്ലാസ്ഫറീസ്—മുത്രങ്ങളിൽ പഞ്ചസാര ഇല്ലാതിരിക്കുകയും ക്ഷീണം കലശലായി കാണുകയും തലക്കുറവും അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്താൽ പാവക്കാ സൂപ്പുവെച്ച് കുടിക്കുക.

പാവക്കായിൽ ഫാറസിന്റെ അംശം വളരെ കുറവായതിനാൽ ഇതിന്റെ സൂപ്പ് ബ്ലാസ്ഫറീസ് ഉള്ളവർ നല്ലതാണ്.

വാതവനെയും പാവയോ ധാരാളം ഉപയോഗി
ച്ചാൽ കാലക്രമേണ വേദനയ്ക്കും വലിയ അശ്വാസം
കിട്ടും.

മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന്—പാവയോ ഇലയോ ജീര
കം ചർച്ചി അച്ചു കാലത്തേ വെറുവയററിൽ കഴി
ക്കുക. ഇത് ഹിചറിന്റെയും സ്ത്രീകളിന്റെയും സുഖ
ക്കേടുകൾക്കും നല്ലതാണ്.

പിത്തത്തിനും വളർച്ചയ്ക്കും—ഇതിന്റെ സൂപ്പ് ഫല
പ്രദമാണ്. പച്ചയായിട്ട് കഴിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.
പേവിച്ചാൽ 40 ശതമാനത്തോളം ഗുണങ്ങൾ ലഭ്യമാ
താകും.

പാവക്കാവറൽ കേരളീയർക്ക് പ്രിയങ്കരമായ ഒരു
ഉഷ്ണിയാണ്.

ബദാമിന്റെ ജന്മദേശം സെൻട്രലും വെസ്റ്റേൺ ഏഷ്യയുമാണ്. ഇത് പുരാതനമായിത്തന്നെ ചൈനയിലും ഗ്രീസ്സിലും കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്നു കാലിഫോർണിയ, അസ്ത്രേലിയ, സൗത്ത് അമേരിക്ക മുതലായ രാജ്യങ്ങളിലും കൃഷിചെയ്യുന്നു. ഇതിനു തണുപ്പും ചൂടുമുള്ള കാലാവസ്ഥയാണ് അവശ്യം. ഇലകൾ തവിട്ടുനിറത്തിലുള്ളതും പുഷ്പ് വെള്ളനിറത്തിലുള്ളതും 8 മീറ്റർ പൊക്കത്തിൽ വളരുന്നതുമാകൂ വൃക്ഷമാണ്. ഇന്ത്യയിൽ ചണ്ഡാബിലും കാഷ്മീരിലും കൃഷിചെയ്യുന്നു. കാഷ്മീരിൽ 760 മുതൽ 2400 മീറ്റർവരെ പൊക്കമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിലാണ് കൃഷി ചെയ്യുന്നത്. നട്ട് മൂന്നുമുതൽ നാലുകൊല്ലത്തിനകം കാ പിടിച്ചു തുടങ്ങും. 80 കൊല്ലംവരെ കാ കിട്ടും. ബദാം മൂന്നുതരമുണ്ട്. കട്ടിയുള്ള തോടോടുകൂടിയതും, മൃദലായ തോടോടുകൂടിയതും, കടലാസ്സിന്റെ ഘനത്തിലുള്ള തോടോടുകൂടിയതും ജൂലൈ-സെപ്റ്റംബർ മാസത്തോടുകൂടി കായ് പഴുത്തു് തോടു പൊട്ടുന്നു. ഇത് പണക്കാക്കുമാത്രം ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഒരു കായായിട്ടാണ് കണക്കാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ഇതിനെ ഇംഗ്ലീഷിൽ “അൽമണ്ടൈനും” തമിഴിൽ “ബദാംകൊട്ടൈ”യെന്നും അറിയപ്പെടുന്നു.

ഇതിന്റെ പരിച്ഛ് അനലൈസ്സുചെയ്തു നോക്കിയാൽ താഴെ പറയുന്നവ കിട്ടുന്നു.

പ്രൊട്ടീൻ	20.8 ശതമാനം
ഫാസ്	58.9 „
കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ്	10.5 „
അയൺ	4.5 „
കാത്സിയം	230
ഫാസ്ഫറസ്	407
തയാമിൻ	.24
ഫാളിക് അസിഡ്	.45
റിബോഫ്ലോബിൻ	.15 M. G.

ഉണക്കപ്പഴങ്ങളിൽ വെച്ചുറവു പ്രധാനമായിട്ടുള്ളത് ബദാം പരിപ്പാണ്. തലച്ചോറിനുണ്ടാകുന്ന പലവിധ സുഖക്കേടുകൾക്കും മസ്തിഷകക്കുണ്ടാകുന്ന ക്ഷീണത്തിനും ഇതു നല്ലതാണ്. ബദാംപരിപ്പ് തലച്ചോറു സംബന്ധമായ ശക്തിക്കുയർത്തിന് ഒരു ടോണിക്കാണ്.

പെപ്പിട്ടിക് അറസറിൻ:—ബദാംപരിപ്പ് അരച്ച് പാൽ കാച്ചി കുടിക്കുക.

മുതച്ചുടിച്ചിവിനും ഗുണനിയായ്കം:—7 ബദാം പരിപ്പും, 7 ഏലക്കായും ചതച്ച് വെള്ളത്തിൽ കവക്കി അരിച്ചു കഴിക്കുക. മേല്പറഞ്ഞതിന്റെകൂടെ 3 ഗ്രാംവിതം കൊത്തുവാലരിപ്പൊടിയും ചന്ദനത്തിന്റെ പൊടിയും ചേർത്തു കഴിക്കുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്.

ബദാംപരിപ്പ് കണ്ണിനു വളരെ വിശേഷമാണ്. 7 ബദാംപരിപ്പ് അരച്ച് പാലുംചേർത്തു കാച്ചി പഞ്ചസാ

രയും മേയ്ക്ക് ദിവസവും കഴിച്ചാൽ കാഴ്ച വർദ്ധിക്കുകയും കണ്ണിനുണ്ടാകുന്ന എല്ലാ സുഖക്കേടുകൾക്കും നല്ലതുമാണ്. ബദാമിനു കണ്ണിന്റെ അകൃതിപ്രകൃതി കൊടുത്തിരിക്കുന്നതുതന്നെ ഇതിനു തെളിവാണ്. ബദാമിന്റെ നിത്യോപയോഗം വയസ്സാകുമ്പോൾ കണ്ണു വയ്ക്കാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

കണ്ണിൽനിന്നും വെള്ളം വരുന്നതിന് :- ബദാം മൈണ്ണമ്പീതം ദിവസവും ചവച്ചു തിന്നിട്ട് പാൽ കഴിച്ചാൽ മതിയാകും.

ഡയബറ്റിക്സിന് :- ബദാം അമച്ചു പാലിൽ കലക്കി കാച്ചി ശുദ്ധമായ തേൻമേയ്ക്കു കഴിക്കുക.

മലശോധനയ്ക്ക് :- 1 ഗ്രാം ബദാം (പരിപ്പിന്റെ) എണ്ണ ചൂട്ടപാലിൽ ഒഴിച്ചു കഴിക്കുക. അല്ലാത്തപക്ഷം 7 ബദാംപരിപ്പു കിടക്കാൻനേരത്തു തിന്നിട്ട് പാലു കുടിക്കുക. മലബന്ധമുള്ളപ്പോൾ ബദാം ഒരു അനുഗ്രഹമാണ്.

ദിവസം ഒരു ബദാംപരിപ്പു തിന്നുകയും രണ്ടാമത്തെ ദിവസം രണ്ടു; ഇങ്ങനെ മൈണ്ണമ്പീതം കൂടുതൽ കൂടുതൽ ഒരുമാസം തിന്നുന്നിനുശേഷം അടുത്ത മാസത്തിൽ മൈണ്ണമ്പീതം കുറച്ചു ഒരുമാസം തിന്നുന്നതായാൽ യൗവനം നിവന്നിടുത്താമെന്ന് പഴമക്കാർ പറയുന്നു.

തലച്ചോറിനെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനും മകുടത്തു ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും മുഖം റോസാപ്പൂവിന്റെ ചുവപ്പുനിറം കിട്ടുന്നതിനും താഴെ പറയുന്ന "സാസ്സ്" കഴിച്ചാൽ മതിയാകും.

ബദാംപരിച്ഛ് 10, ഏലക്കാ 2, ഇന്ത്യപ്പഴം 2
ഇവ രാത്രിയിൽ ഒരു പുതിയ മൺപാത്രത്തിൽ പെള്ളം
ഒഴിച്ചിടുക. രാവിലെ എടുത്തു തോടും കുരുവും നീക്കി
അരിച്ച് 30 ഗ്രാം പഞ്ചസാരയും 25 ഗ്രാം വെണ്ണയും
ചേർത്ത് കഴിക്കുക. ഇത് ധാതുപുഷ്ടിക്കും കാർമ്മശക്തി
ഉണ്ടാകുന്നതിനും നല്ലതാണ്. ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്ക് ഒരു
രോണിക്കിന്റെ ഫലം ചെയ്യും. ദഹനമില്ലാത്തവർ
ഇത് സൂക്ഷിച്ച് ഉപയോഗിക്കണം.

ഗ്രൂട്ട്മിൽക്ക്:—10 ബദാംപരിച്ഛ് ഒരു പുതിയ
മൺപാത്രത്തിലിട്ടിരുന്ന് അടുത്ത ദിവസം രാവിലെ അരി
ച്ച് 16 ഔൺസ് പാലിൽ കാച്ചി ശുദ്ധമായ തേൻചേ
ർത്ത് കഴിക്കുക. ബുദ്ധിമാന്ദ്യത്തിനും ബുദ്ധിശക്തിക്കും
ബുദ്ധികൊണ്ട് കൂടുതൽ ജോലി ചെയ്യുന്നതിനും നല്ല
താണ്.

ഉള്ളി

ഉള്ളി നാലുതരമുണ്ട്. ചുവന്നുള്ളി, വെളുത്തുള്ളി, കപ്പലുള്ളി, കാട്ടുള്ളി. ഇവ വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിൽ വിവിധ പേരുകളിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. ഇംഗ്ലീഷിൽ 'ഗാരിളിക്' എന്നും, അസ്സാമീസ് ഭാഷയിൽ "നഹാരു" എന്നും, ബംഗാളിഭാഷയിൽ "സുന്ദർ" എന്നും, ഗുജറാത്തിഭാഷയിൽ "ലസുൻ" എന്നും, മറാത്തിയിൽ "ലസുണ" എന്നും, തമിഴിലും ഹിന്ദിയിലും "ലാൽ മസുരൻ" എന്നുമാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്.

ഉള്ളിയിൽ താഴെ പറയുന്ന ഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

Moisture	86.8	p. c.
Protein	1.2	"
Fat	0.1	"
Carbo hydrates	11.6	
Vitamin A	25	1.u
do. B	40	1.u
do. C	11 mg	100 gr.

ഉള്ളി ലോകത്തിൽ എല്ലാ സ്ഥലത്തും കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്നു. നമുക്കു സുഖമോയി കിട്ടുന്ന ഉള്ളിയിൽ എത്രമാത്രം ഷെഡഗുണം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്ന് എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കാൻ ഇടയില്ല. ഇത് ബ്ലഡ് പ്രഷറിനും ഹൃദയസംബന്ധമായ സുഖരേടുകൾക്കും കൈകൾ ഷെഡമാണ്. കൂടാതെ ഉള്ളി ദിവസവും ഉപയോഗിച്ചുകൊ

ഭിന്നനാൽ മേല്പറഞ്ഞ സുഖശോഭകൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതിന്നും നല്ലതാണ്.

അയ്യപ്പപ്രകാരം ചുവന്ന ഉള്ളി ശാകവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നു മുഖശാകമാകുന്നു. വെള്ളുള്ളിയുടെ കുറഞ്ഞ ഗുണത്തോടുകൂടിയതാകുന്നു. വിശേഷാൽ ഗുഹണിയേയും അശ്ശിനേയും ശമിപ്പിക്കും. വെള്ളുള്ളിയെപ്പോലെ പിത്തത്തെ താപിപ്പിക്കുകയില്ല. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും. വിയപ്പിനെ ഉണ്ടാക്കും.

വെള്ളുള്ളി:—ഇതു ശാകവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നു കന്ദശാകമാകുന്നു. കഷം, വാതം, വായുമൂർച്ഛ, ചുര, പുരണജലം, ഹൃദ്രോഗം, വയറുനോവ്, പ്രമേഹം, ഇക്കിൾ, പീനസം, ശ്വീതം, ഗുല്മം, വീക്കം, അർശസ്സ്, കുഷ്മം, അഗ്നിമാന്ദ്യം, കൃമി ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. പിത്തത്തേയും രക്തദോഷത്തേയും ഉണ്ടാക്കും. ആമത്തെ പചിപ്പിക്കും. മലത്തിന് അതു വരുത്തും. ശുക്ലത്തെയും ബലത്തെയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. ദേഹത്തെ തടിപ്പിക്കും. ന്യൂനിയെ നന്നാക്കും. മുറിവിനെ കൂട്ടിപ്പിടിപ്പിക്കും. ദേഹകാന്തിയേയും കണ്ണുശുദ്ധിയേയും ചെയ്യും. കണ്ണിനു നല്ലതാകുന്നു. ക്ഷേത്രാൽ മുടിയിലെ നന്നാക്കും. വിധിപ്രകാരം ഉപയോഗിച്ചാൽ സൗന്ദര്യമായിരിക്കും. ഗുല്മാനിവഹരങ്ങളിൽ വെച്ചു ശ്രേഷ്ഠമെന്നു സംഗ്രഹം. എല്ലാ ഉള്ളിയുടെയും കായുണങ്ങിയാൽ കഫവാതങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും.

എടുപ്പത്തിൽ ചെയ്യാവുന്നതും ഫലപ്രദവുമായ ചില യോഗങ്ങൾ താഴെ ചേർന്നു.

വെള്ളച്ചിപ്പ് മുതൽ നിർമ്മിച്ചിട്ടുവാനും, കഥ
 ഞ്ഞ ഉരുക്കിക്കൊണ്ടുവരാനും കഴിയുണ്ട്. കടലിലെ
 പുണ്ണിനെ മാറുവാൻ ഇതിനുള്ള കഴിവുപോലെ വേറെ
 നെന്നിമില്ല. സ്മോണിയ മുതലായവയ്ക്ക് വെള്ളച്ചി
 അമച്ച് മാറ്റത്തു പറിച്ചാൽ അശ്വാസം കിട്ടും. എന്നാൽ
 കറേജ് തീറ്റൽ അനുവേദിച്ചാൽ ഉടൻതന്നെ തുടച്ചു
 മാറിയില്ലെങ്കിൽ ചൊള്ളും.

നാം വെള്ളച്ചിയെക്കാളേറെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത് ചുവ
 നുള്ളിയാണ്. വെള്ളച്ചിയുടെ ഗന്ധകത്തിന്റെ ഗന്ധം
 എല്ലാവരും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. എന്നാൽ കേരളത്തിൽ
 ചെളുപയോഗിച്ചാൽ ഗന്ധം മണമായി മാറും.

തലമുടിക്കും ഹൃദയത്തിനും പറിയുള്ള പശു ഗുരു
 വ്യം വൃഷ്ടാപുഷ്ടിയാണ്. ഇത് സ്കിംഗ് ചെയ്ത കഷിയെ
 വലിച്ചിടുന്നതും ദീപനകരവുമാണ്. ഇക്കിൾ, പീന
 സം, വായുക്കോടും, ചുമ, ശരീരത്തിലെ ചൂട് എന്നിവ
 യേയും; കുപ്പം, ഗുലുൻ, മുഖക്കുരു, മേഹം, കുമിറോഷം,
 വാതം മുതലായവയ്ക്കുമേയും മാറുവാൻ ശക്തിയുണ്ട്.

തലവേദന:—ഉള്ളി അമച്ച് കാലിന്റെ ഉപ്പുററി
 യിൽ ഇട്ടാൽ എല്ലാത്തരം തലവേദനയും അശ്വാസം
 കിട്ടും.

മോഹാലസ്യത്തിനും:—ഉള്ളി പിഴിഞ്ഞ നീരു മു
 കിൽ നസ്യം ചെയ്താൽ മതിയാകും.

തലമുടി കൊഴിയുന്നതിനും ചാരണത്തിനും:—ചുവ
 നുള്ളിനിർ അഴുതിൽ രണ്ടുപ്രാവശ്യം തലയിൽ തിരുമ്മി

പിടിപ്പിച്ചു് ഒരു മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞു് ചെറുമുട്ടവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുക.

വില്ലാർവുമയ്യു്:—വെള്ളത്തുള്ളിയുടെ ഒരു കഷണം (അല്പി) കഴുത്തിൽ ധരിക്കുകയും അതിന്റെ എണ്ണ നെയ്യത്തും പുറത്തും തടവി, തവിടു് ഉല്പാദിച്ചു വരുന്ന കിഴികെട്ടി ചെറുമുട്ടോടെ പിടിക്കുക.

തിമിമത്തിനും കണ്ണനോചിനും:—പണ്ടു് ഹാറ്റം തിമിമത്തിന്റെ സുഖക്കേടിനാൽ കണ്ണകാണാതെ കറുപ്പുപ്പെട്ടു. പല വൈദ്യന്മാരും സമീപിച്ചെങ്കിലും പ്രയോജനപ്പെട്ടില്ല. എന്നാൽ അയാളെ 12 വാതൽ ഉള്ളി തൊലിക്കാൻ എല്പിച്ചു ഉള്ളി തൊലിച്ചപ്പോൾ അന്ധയുടെ കണ്ണിൽനിന്നും ധാരാളം കണ്ണനിർ ശ്ലേഷ്മാകകയും ഏകദേശം ഉള്ളി തൊലിച്ചു തീരായപ്പോൾ കണ്ണിനു കാഴ്ച ലഭിച്ചു എന്നാണു് പറയുന്നതു്. ഏതായാലും ഉള്ളി നീക്കം തേനുംകൂടി പല പ്രാവശ്യം കണ്ണിൽ ഒഴിച്ചാൽ തിമിമത്തിനും കണ്ണനോചിനും ചൊരിച്ചിലിന്നും നല്ലതാണു്.

പല്ലവേദനയ്ക്കു്:—ഉള്ളിനീക്കം സമം ഉപ്പുനീക്കം കൂടി ചെറുമുട്ടോടെ കവിളിൽ കൊള്ളുക. ഉള്ളി ധാരാളമായി ഉപയോഗിച്ചാൽ ഉഷ്ണിനെ ബലപ്പെടുത്തുന്നതിന്നും സാംക്രമിക് രോഗങ്ങളിൽനിന്നും പല്ലിനെ രക്ഷിക്കുന്നതിന്നും ഉതകുന്നു.

ചെവിപ്പത്തേരിന്നു്:—ഉള്ളി ചതച്ചു പിഴിഞ്ഞ നീരു ചുടാക്കി ചെവിയിൽ ഒഴിക്കുക.

തൊണ്ടനോവിൻ:—ഉള്ളി അച്ചു ചുടാക്കി തൊണ്ടയിൽ പുട്ടുക. ചുമയ്ക്കും മേല്പറഞ്ഞവയ്ക്കും ഉത്തമം.

അസൂയ്ക്കു് സിദ്ധൗഷധം:—ഒരു കിലോ ഉള്ളി തൊലികളുണയ്ക്കു് ചെറുതായി അരിഞ്ഞു് ഒരു മൺപാത്രത്തിലാക്കി രണ്ടു കിലോ ശുദ്ധമായ വിനിഗർ ഒഴിച്ചു് ഒരു ചെറിയ മൺചട്ടികൊണ്ടു് ശീവമൺചെയ്തു് 40 ദിവസം കഴിച്ചിട്ടിരുന്നതിനുശേഷം എടുത്തു് അരിച്ചു് ചാറിനിരട്ടി പഞ്ചസാരയും ചേർത്തു മദാഗനിയിൽ ചുടാക്കി കട്ടിയായ പേസ്റ്റ് രൂപംലെ അകമ്പോൾ വാങ്ങി കപ്പിയിൽ സൂക്ഷിക്കുക. ഈ ദ്രാവകം 10 ഗ്രാംവിതം ദിവസവും രാവിലെ സേവിച്ചാൽ എല്ലാവിധ അസൂയ്ക്കും ഫലപ്രദമാണ്. ഈ മരുന്നു സേവിക്കുമ്പോൾ കോഴിക്കുഞ്ഞിന്റെ സൂപ്പുകുടി കഴിച്ചാൽ അതിശയകരമായ ഫലം സിദ്ധിക്കും. ഇതു് തുടർച്ചയായി ഒരു മാസം ഉപയോഗിക്കണം.

വയറുവേദനയ്ക്കു്:—ചുവന്നുള്ളി നല്ല തീക്കനലിൽ ജടു വാട്ടിപ്പിഴിഞ്ഞ നീമെടുത്തു് രണ്ടു ഗ്രാം കുറിയുപ്പും ചേർത്തു കൊടുന്താൽ വയറുവേദന ഉടൻ ശമിക്കും. മർദ്ദിക്കും നല്ലതാണ്.

വയറിളക്കത്തിനും വയറുകടിക്കും:—ഒരു നെല്ലെടുകുപ്പും അരുഗ്രാം ചുവന്നുള്ളിയുടെ നീരുംചേർത്ത ദിവസം രണ്ടോ മൂന്നോ പ്രാവശ്യം കഴിച്ചാൽ മതിയാകും.

മൂത്രച്യൂടിക്കും തൽസംബന്ധമായ സുപക്കേടുകൾക്കും:—ഒരു കക്കിട (Tender cocoanut) വെട്ടി അതിലെ പകുതി വെള്ളം കളഞ്ഞു ചുവന്നുള്ളി അരിഞ്ഞതും മുതി

മിങ്ങയും അവലംകൂടി ഇട്ടു നിറച്ചു അടച്ചു സൂക്ഷിച്ചു വച്ചിരുന്ന അരിമാവിലെ പിഴിഞ്ഞെരിച്ചു വെള്ളം കുടിക്കുക.

6 ഗ്രാം ഉള്ളി 500 ഗ്രാം വെള്ളത്തിൽ വേവിച്ചു പകുതി വെള്ളം വറ്റുമ്പോൾ വാങ്ങി തണുത്തതിനുശേഷം സേവിക്കുക.

മൂത്രസഞ്ചിയിലുള്ള കല്ലിനും ഉള്ളിനീര് 35 ഗ്രാം വീതം കാലത്തുകാലത്തു സേവിച്ചാൽ കല്ലു അവിഞ്ഞു മൂത്രത്തിൽക്കൂടി പുറത്തുപോകും.

അർശസിനും, രക്താർശസിനും:—30 ഗ്രാം ചുവന്നുള്ളി 500 ഗ്രാം വെള്ളത്തിൽ ചതച്ചു പിഴിഞ്ഞു 60 ഗ്രാം പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് ദിവസം രണ്ടുനേരം വീതം സേവിക്കുക.

അസ്ഥിസ്രാവത്തിന്:—ഉള്ളിയുടെ നീര് 30 ഗ്രാമിൽ 60 ഗ്രാം ശുദ്ധമായ തേൻചേർത്ത് അടുപ്പിൽവെച്ച് സിറപ്പ് പാകത്തിൽ കാച്ചി രണ്ടു കരണ്ടിവിതം ഉപയോഗിക്കുക.

പായുവിഷത്തിന്:—പായു കടിച്ചാലുടൻ ഉള്ളിനീർ കടിച്ചാൽ രക്തം കട്ടിയാകാതെയിരിക്കുകയും കാച്ചു സമയംകൊണ്ടു വിഷമിറങ്ങുകയും ചെയ്യും.

വാതത്തിന്:—ഉള്ളി അരിഞ്ഞു കട്ടകെണ്ണയിൽ കാച്ചി പുറമെ പുരട്ടുക.

പതക്കൾ പൊട്ടാൻ ചുവന്നുള്ളി ചുട്ടെച്ചു ചെണ്ണയിൽ ചാലിച്ചിടുക.

രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന്:—ഉള്ളി തൊലികളെന്ന് തേങ്ങണിയിലാക്കി തേനൊഴിച്ചു (ഉള്ളി മുങ്ങുന്നതുവരെ) ശീലമൺചെയ്ത് 30 ദിവസം നെല്ലിലോ ഉണക്കമണ്ണിലോ കുഴിച്ചിട്ടിരുന്നതിനുശേഷം എടുത്ത് അരിച്ചു സൂക്ഷിക്കുക. ഇത് ഓരോ കരണ്ടിവിതം കാലത്തും വൈകിട്ട് സേവിക്കുക.

ദിവസവും അന്താഃശന്തിനുശേഷം തേനോ മരണ്ടോ അല്ലി വെച്ചുള്ളി ചതച്ചിട്ട് പാലു കാച്ചി കുടിക്കുന്നത് രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർക്കും വായുവിന്റെ ഉപദ്രവം ഉള്ളവർക്കും നല്ലതാണ്. മഹാത്മാഗാന്ധി ഫൈബർ പ്രഷറിന്റെ ഉപദ്രവത്തിനു ദിവസവും മേപ്പാഞ്ഞ മാതിരി പാൽ കാച്ചി ഉപയോഗിക്കുകയും അയ്യത്തിൽ തെളിവാസം ഉപവസിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു.

ദോശ ചുട്ടുവോൾ ഉപ്പി ചെറുതായി അരിഞ്ഞിട്ട് ഉപയോഗിക്കുന്നത് അർശസന്ദം ബ്ലഡ് പ്രഷറിനും ഉത്തമമാണ്. ഉള്ളി തൊലികളെന്ന് തേങ്ങാപ്പാലിൽ വേവിച്ചു ശർക്കരയും ഗോതമ്പുമായും ചേർത്ത് അമുവതാക്കിയും ഉപയോഗിക്കാം.

വിമകോപത്തിന്:—വെച്ചുത്തുള്ളി ചതച്ചു പിഴിഞ്ഞ നീര് തേൻചേർത്തു കൊടുക്കുക.

മുഖത്തോ തലയിലോ രോമം കൊഴിഞ്ഞു വട്ടംവട്ടമായി കാണുന്നതിന് ചുവന്നുള്ളി കണ്ടിച്ചു ദിവസം രണ്ടു പ്രാവശ്യം തേച്ചാൽ രോഗം കൈമാറ്റം രോമം കൊഴിച്ചിൽ നില്ക്കുകയും രോമം പോയടത്തു കിളിക്കുകയും ചെയ്യും.

ശീമച്ചക്ക

ഇതിനെ ഇംഗ്ലീഷിൽ “ബ്രെഡ്ഫ്രൂട്ട്” എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ശീമപ്പിലാവിന്റെ ജന്മദേശം മലയൻദ്രീപസമുഹമാണ്. ഇത് അദ്യമായി ഇന്ത്യയിൽ കൊണ്ടുവന്നത് ഡച്ചുകാരാണെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. ഉണ്ണുമേഖലയിൽ ധാരാളം മഴയുള്ള പ്രദേശങ്ങളിലാണ് ശീമപ്പിലാവ് നല്ലതുപോലെ വളരുന്നത്. കൊടുംതണുപ്പും ചൂടും ഇതിനിഷ്ടമില്ല.

കടപ്പിലാവിന്റെ തൈകൾ കുരു പാകി വേണമെങ്കിൽ മുളപ്പിച്ചെടുക്കാം. പക്ഷെ, കരുവിലാത്ത ചക്കകൾ മാത്രം വിളയുന്ന നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഈ തരത്തിൽ തൈകളുണ്ടാക്കാൻ പ്രയാസമാണ്. വേരിലുള്ള പൊടിപ്പുകൾ നട്ടാണ് സാധാരണയായി ശീമപ്പിലാവ് നട്ടുപിടിപ്പിക്കുന്നത്. വിശാലമായ കൈപ്പന്തിപോലുള്ള ഇതിന്റെ ഇലകൾക്കിടയിൽ ചക്കകൾ മുത്തുനില്ക്കുന്നത് കാണാൻ കൗതുകകരമാണ്.

നട്ട് അഞ്ചോ അറോ കൊല്ലം കഴിയുമ്പോൾ ശീമപ്പിലാവ് കായ്ച്ചുതുടങ്ങും. ഇതിന് അൺപൂവും പെൺപൂവും വെച്ചേറെയുണ്ട്. അൺപൂവ് എന്നും കാണാം. എന്നാൽ പെൺപൂവ് അങ്ങിൻ രണ്ടോ മൂന്നോ പ്രാവശ്യമേ വിരിയുകയുള്ളൂ. പൂവിടത്ത് മൂന്നുമാസംകൊണ്ട് ചക്കയ്ക്ക് മൂപ്പാകും. കന്നി, മകരം, മേടം എന്നീ മാസങ്ങളിലാണ് ശീമച്ചക്ക സുഖമായി കിട്ടുന്നത്. പഠിച്ച

കഴിഞ്ഞാൽ അല്പദിവസമേ ശീമച്ചക്ക കേട്ടുകൂടാതെ
മരിക്കുകയുള്ളൂ.

ശീമച്ചക്കയിൽ ഒരു വലിയ അംശം സസ്യരോഗം.
അതുകൊണ്ട് ഇതൊരു മികച്ച ക്ഷേമമായി പല രാജ്യ
ക്കാരുടെ കരുതിവരുന്നു. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ തമിഴ്നാട്
മിച്ച് ഇതുകൊണ്ടു പല ക്ഷേമപദ്ധതികളും ഉണ്ടാക്കി
വരുന്നു. ശീമച്ചക്കയിലുള്ള സ്റ്റാർച്ച് വളരെ തമിഴ്നാട്
മാണ്. ഇത് അമിതമായി ക്ഷേമിച്ചാൽ ചിലർ വായു
വിന്റെ ഉപദ്രവം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്.

കുമ്പളങ്ങ

കുമ്പളം പടൻ വളരുന്ന ഒരു ചെടിയാണ്. ഇതിന്റെ ജന്മദേശം മലേഷ്യയാണ്. ഇത് ഇൻഡ്യയിലും ബർമ്മയിലും സിലോണിലും വൻതോതിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു. ഇത് രണ്ടുതരമുണ്ട്. ഒന്ന് കറികൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും മറ്റൊന്ന് മരുന്നുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്നു. നമ്മുടെ പുരപ്പുറത്ത് പടൻ കയറിപ്പറ്റുന്നിറത്തി വുള്ള ഇലകളുടെ ഇടയ്ക്ക് സന്യാസിത്തേപ്പോലെ വെളുത്ത ചാമ്പൽ നിറത്തിലുള്ള അനവധി കാകളാൽ അലംകൃതമായിരിക്കുന്നതു കാണാൻ കൗതുകകരമാണ്.

ഇതിന്റെ കായ് അനവൈയിസ്സുചെയ്ത നോക്കിയാൽ താഴെ കാണുന്നവ കിട്ടുന്നു.

Moisture	96 per cent
Protein	0.4 "
Fat	0.1 "
Carbohydrates	3.1 "
Mineral Matter	0.3 "
Vitamin B	21 I.U / 100 grams

നെയ്യു നുളങ്ങാ നിത്യവും ഉപയോഗിച്ചാൽ ക്ഷയരോഗത്തിന് അശ്വാസം കിട്ടും.

അയുർവേദപ്രകാരം വലിയ കുമ്പളം ശാകവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്ന് ഫലശാകമാകുന്നു. ഇതിന്റെ തണ്ട് കഫം സന്നിപാതജ്വരം, വാതം, സർവാംഗസന്താപം, അശ്മി ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. തലിയെ ഉണ്ടാക്കും പാതിമൂത്ത കായ് പിത്തം, വാതം, മൂത്രാഘാതം, മകുടോഷം, പ്രമേഹം, മൂത്രകുഷ്ഠം, മലബന്ധം, തണ്ണീർദാഹം, ചുട്ടുനിറൽ, അരുചി, ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. കഫത്തേ

യും ശുക്ലത്തേയും ബലത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. ദേഹത്തെ തടിപ്പിക്കും. ഇളന്ത കായ് വിശേഷാൽ പിത്തത്തെ ശമിപ്പിക്കും. മൂത്രകായ് മൂത്ര ദോഷങ്ങളേയും ശമിപ്പിക്കും. ബുദ്ധിഭ്രമത്തെ തീക്കും, അഗ്നിനെ വർദ്ധിപ്പിക്കും, വസ്തി ശുദ്ധിയെച്ചെയ്യും.

നൈഷ്കമ്പജ്ഞാ രക്തദോഷത്തേയും പിത്തത്തേയും ശമിപ്പിക്കും കഫത്തേയും കുറഞ്ഞൊന്ന് വാതത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും മലമൂത്രങ്ങളുടെ തടവിനെ തീക്കും.

കമ്പജ്ഞിന്റെ എണ്ണ:—ഇത് തൈലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. മിക്കവാറും ഗുണങ്ങൾകൊണ്ട് വെള്ളമി എണ്ണയോടു തുല്യമാകുന്നു.

കൃശാസ്ഥകഘൃതം:—ഇതിൽ പഴയ നൈഷ്കമ്പജ്ഞായാണു് പ്രധാന ധൈര്യം. ഇത് സേവിച്ചാൽ എല്ലാ മാതിരി ക്ഷയരോഗങ്ങളും ഗുണവും വിഷമജ്വരവും ശമിപ്പിക്കും. വസ്തിത്തെ തെളിയിക്കുന്നതും ബലപ്രദവുമാണു്.

മഹാകൃശാസ്ഥകഘൃതം:—ഇതു് സേവിച്ചാൽ ജ്വരം കാസം, ക്ഷയം, ശ്വാസം, വാതരക്തം, വിഷം ഇവ ശമിക്കും. രക്തഗുണം, രക്തപിത്തം, അസ്ഥിസ്രാവം, അസൃഗ്ദരം മൂത്രകുഹരം, അശ്മി, കാമില, പ്രമേഹം, വാതപിത്തജ്വലായ മറ്റു രോഗങ്ങൾ ഇവ ശമിക്കും.

കൃശാസ്ഥകസായനം:—ഇതു് സേവിച്ചാൽ കാസം, ഇക്കിൾ, ജ്വരം, വലിവ്, രക്തപിത്തം, ഉരക്ഷതം, ക്ഷയം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. നെഞ്ചിനു ബലം വരുത്തും ധാരണാശക്തിയും ഓർമ്മബലവും ഉണ്ടാക്കും.

വഴുതനങ്ങ

ഇതിനെ ഇംഗ്ലീഷിൽ “Brinjal” എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നു. ഇത് മുളുളുതും പല നിറത്തിലും വലിപ്പത്തിലുമുള്ള കായോടുകൂടിയ ഒരു ചെടിയാണ്. ഇതിന്റെ ജന്മദേശം തെക്കേ ഏഷ്യയാണെന്നും, അഫ്റിക്കയാണെന്നും, അറേബ്യയാണെന്നും, ഇൻഡ്യയാണെന്നും പറയപ്പെടുന്നു. ഇത് വെള്ളം ധാരാളം കിട്ടുന്ന നദിയുടെ കരകളിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നു. പണക്കാരനും സാധുക്കളും ഒരുപോലെ പച്ചക്കറിയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒന്നാണ് വഴുതനങ്ങ.

അയ്യപ്പേടപ്രകാരം ഇത് ശാകവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്ന ഫലശാകമാകുന്നു. കഫം, പിത്തം, അശ്മി, മൂത്രതടവ്, ചർദ്ദി, മൂത്രക്രമം, ചുട്ടനിറൽ ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. തമിഴെ ഉണ്ടാക്കും. മൂത്രത്തെ പെരുപ്പിക്കും. ദാമ്യം എന്ന് ഞ്ചിംഹമതം. ഇതിന്റെ പഴുത്ത കായ് പിത്തത്തെയും മക്കരോഷത്തെയും ഉണ്ടാക്കും. കഫവാതങ്ങളെയും ചർദ്ദി, തണ്ണീർപ്പാഹം, ക്ലമം ഇവയേയും ശമിപ്പിക്കും.

വഴുതനയുടെ അരിയിൽനിന്നും കിട്ടുന്ന എണ്ണ വാതപിത്തങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും. കഫത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. മുടിയെ നന്നാക്കും. മലമൂത്രങ്ങളെ പുറത്തു കളയും. അഗ്നിമാന്ദ്യത്തെ വളർത്തും.

ഇതിന്റെ കായ് അനലൈസ്സു ചെയ്താൽ താഴെ കാണുന്നവ കിട്ടുന്നു.

Moisture	92.7	per cent
Protein	1.4	“
Fat	0.3	“
Minerals	0.3	“
Fibre	1.3	“
Other Carbohydrates	4 g.	

വളരെ ചെറിയ തോതിൽ മാൽഗനീസ്സും അയോഡിനും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ, വിറ്റാമിൻ 'എ' 124 I.U. തയാമിൻ 04 mg. റിബോഫ്ലാവിൻ, 11 mg. വിറ്റാമിൻ 'സി' 12 mg. ക്ലോറിൻ 52 mg.

കുറഞ്ഞ പർപ്പിറം നിറത്തിലുള്ള വഴുതനങ്ങയിൽ ചെളുത്തതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ വിറ്റാമിൻ 'സി' കാണപ്പെടുന്നു. വഴുതനങ്ങയിൽ, വിറ്റാമിൻ, കാത്സിയം, ഫോസ്ഫറസ് അയൺ, വിറ്റാമിൻ 'ബി' എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ വേരുകൾ ആയുർവ്വേദ ഔഷധങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

വഴുതനങ്ങയിൽ Magnesium & Pottassium Salts-ം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഇത് ഉപയോഗിച്ചാൽ രക്തത്തിലുള്ള Cholestrol level താഴുന്നതായി കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുണ്ട്.

മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന് വഴുതനങ്ങ ധാരാളം ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഗുണപ്രദമാണ്. ലിവറിന്റെ തകരാറുകൾക്കും ഇത് നല്ല ഒരു ഔഷധമാണ്.

അസ്തായുസ്:—ഇതിന്റെ ഇലയുടെ ചാറ് വളരെ വിശേഷമാണ്.

മൂത്രത്തടവിനും ചർദ്ദിക്കും ലിവറിന്റെ അസുഖങ്ങൾക്കും ഉപ്പ്, ഉള്ളി, നാരങ്ങാനീര്, കുരുമുളകുപൊടി ഇവ ചേർത്ത് വഴുതനങ്ങാ റോസ്റ്ററുചെയ്ത് കുടിക്കുക.

മഞ്ഞപ്പിത്തത്തന് വഴുതനങ്ങയിലെയും ജീരകവും കൂടി അരച്ച് തേങ്ങാപ്പാലിൽ കലക്കി അതിരാവിലെ വെറുംവയറിൽ കുടിക്കുക.

നെല്ലിക്ക

നെല്ലിക്ക വിവിധ ഭാഷകളിൽ വിവിധ പേരുകളിലാണു് അറിയപ്പെടുന്നതു്. * നെല്ലിക്കയെ ധാത്രിയെന്നും പറയുന്നു. ഈ വാക്കിന്നു് വളർത്ത, ഭൂമി എന്നൊക്കെ അർത്ഥമുണ്ടു്. അയ്യപ്പേടത്തിലാണെങ്കിൽ പഞ്ചമസാ, അതുതാ, ശിവവയസ്സാ, കായസ്ഥ, അതുതഫലം, ശ്രീഫലം, അമലകീഫലം എന്ന പേരുകളിൽ നെല്ലിക്ക വിശേഷിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു.

ഈ വൃക്ഷം ഡക്കാൺ, യു. പി., കാശ്മീർ, കേരളം ഇവിടങ്ങളിൽ സമൃദ്ധിയായി വളരുന്നു. കേരളത്തിലാണു് നെല്ലിക്ക അധികമായി കണ്ടുപറന്നതു്. പ്രകൃതിദത്തമായ ഈ ഫലം വളരെ രുചിയറ്റുണ്ടാകാത്താണു്. പാലും പച്ചക്കറികളും ഒഴിച്ചാൽ ഏററും അധികം ജീവകങ്ങളടങ്ങിയിരിക്കുന്നതു് നെല്ലിക്കയിലാണു്. നെല്ലിക്കാനീരിൽ ഓറഞ്ചുനീരിലുള്ളതിനേക്കാൾ അധികം ജീവകങ്ങളുണ്ടെന്നുള്ളതു് പരിശോധനയിൽ തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. ഒരു നെല്ലിക്കായുടെ നീരിൽ അറു് ഓറഞ്ചിന്റെ നീരിലുള്ളതിനേക്കാൾ അധികം ജീവകങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നുള്ളതു് പരിശോധനയിൽ തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്.

നെല്ലിക്കാനീരിൽ ഓറഞ്ചുനീരിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ഇരുപതു മടങ്ങു് വിറ്റാമിൻ 'സി' അടങ്ങി

* സംസ്കൃതത്തിൽ—അമലകി.

ഇംഗ്ലീഷിൽ—ഇംബലിക് റമെറോബലൻ.

തമിഴിൽ—നെല്ലിക്കായ്

യിരിക്കുന്നു. നെല്ലിക്കായിലുള്ള വിററമിൻ വേവിക്കുന്നതു കൊണ്ട് നശിച്ചുപോകുന്നില്ല.

കേരളത്തിൽ ഇത് ചിങ്ങമാസത്തോടുകൂടി പുത്തൂർ തുലാമാസത്തിൽ ഭീപാവലിക്കുശേഷം പഴുത്തൂർ അടൻ വീഴുകയാണ് പതിവ്. എന്നാൽ കാലാവസ്ഥ അനുസരിച്ച് ചിലയടങ്ങളിൽ കുംഭം-മീനം മാസങ്ങളിലും സമുദരിയായി കണ്ടുപറയുന്നുണ്ട്.

തെറ്റാലം നെല്ലിക്കാ നീരിൽ അറ്റുതറ്റുമുതൽ എഴുതെറിളരുപതു മില്ലിഗ്രാംവരെ വിററമിൻ 'സി' കാണപ്പെടുന്നു. ഇതിന്റെ നീരിൽ താഴെപ്പറയുന്നവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

മോയിസ്റ്റർ	8.1
പ്രോട്ടീൻ	0.5
ഫാറ്റ	0.1
കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്	14.1

ചുവന്നമഹർഷിക്ക് നരയും ജരയും ബാധിച്ചിട്ടുപോലും വിധിപ്രകാരം പത്മനാഭസ്വാമിത്തോടുകൂടി നെല്ലിക്കാരസായനം സേവിച്ചതുകാരണം അദ്ദേഹം വീണ്ടും യൗവ്വനയുക്തനാകുകയും ആ മരുണിന് 'ചുവന്നപ്രാശ'മെന്ന് നാമകരണം ചെയ്തു പിന്നും പറയപ്പെടുന്നു. ആയുർവ്വേദത്തിൽ അധികവും നെല്ലിക്കാ ചേരുന്ന സായനങ്ങളാണ്. ബ്രാഹ്മരസായനം, അമലകീരസായനം, അമലകചുണ്ണരസായനം, അമൃതഫലരസായനം, ശ്രീഫലരസായനം മുതലായവ.

ഇതിന്റെ പഴുത്ത കായ് വാതം, കഫം, വിശേഷാൽ പിത്തം, രക്തദോഷം, ചുട്ടുനീറൽ, ഹർദ്ദി, ജ്വരം,

കൃമി, ചുമ, വയറുപ്പു, വയറുവീപ്പ്, പ്രമേഹം, വീക്കം, ചെറുപ്പം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. കണ്ണരോഗത്തിനും നേത്രരോഗത്തിനും ഇതു നല്ലതാണ്. ശുക്ലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. രസായനമായിരിക്കും. പഴുക്കാതെ ഉണങ്ങിയാൽ മേല്പറഞ്ഞ ഗുണങ്ങൾ ഏറിയിരിക്കും. അരച്ചു തേച്ചാൽ നിറപ്പൊലിമ ഉണ്ടാകും. ഇതിന്റെ പരിപ്പ് മധുരവും ചവർപ്പുമുള്ളതാണ്. വാതം, പിത്തം, ചൂടുനിറൽ, ദാഹം, മർദ്ദി, ചുഴൽപ്പു ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും.

ഡയബറ്റിക്സിന്:—നെല്ലിക്കാനീരും ശുദ്ധമായ തേനും (നാഴി നീമിന് ഒരു തുടം തേൻ) മഞ്ഞരുംപ്പൊടിയും ചേർത്തു കുടത്തിലാക്കി ശീലമൺചെയ്തു ഭൂമിയിൽ കുഴിച്ചിട്ടിരുന്ന് (ഉണങ്ങിയ സ്ഥലത്തു്) ഒരുമാസം കഴിഞ്ഞു പിടിഞ്ഞെരിച്ചു ഉപയോഗിക്കുക. കൌൺസ് നെല്ലിക്കാനീരിൽ ഒരു വലിയ കരണ്ടി തേനൊഴിച്ചു ഒരുനുള്ളു മഞ്ഞരുംപ്പൊടിയും ചേർത്തു ദിവസവും അതിരാവിടെ സേവിക്കുക.

യൗവനത്തെ നിലനിറുത്തുന്നതിനും സ്ത്രീഗമനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും:—പച്ചനെല്ലിക്കാ കഴുകി വെള്ളം മുഴുവൻ പോയതിനുശേഷം ചുക്കുപൊടിയും ഏലക്കു പൊടിയും ചേർത്തു ഭരണിയിലാക്കി പതിയൻശക്കര നെല്ലിക്കാ മുട്ടുന്നതുവരെ ഒഴിച്ചു ശീലമൺചെയ്തു നെല്ലിൽ കുഴിച്ചുവച്ചിരുന്ന് ഒരുമാസം കഴിഞ്ഞു പിടിഞ്ഞെരിച്ചു വച്ചിരുന്ന് സേവിക്കുക.

ഉൾച്ചുടനും വായഴുന്നതിനും:—നെല്ലിക്കാ അരി കളഞ്ഞു് അമച്ചു് കരിക്കിൻവെള്ളത്തിൽ കലക്കി ദിവസവും അതിരാവിലെ സേവിക്കുക.

വയറുകടിക്കു്:—പച്ചനെല്ലിക്കാ അരികളഞ്ഞമച്ചു് പച്ചമോരിൽ കലക്കി സേവിക്കുക.

മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിനു്:—നെല്ലിക്കാനീരും സമം കരിമ്പിൻനീരും അതിരാവിലെ കഴിക്കുക.

സ്രീഗമനശക്തി ഇല്ലാത്തവക്കു്:—ഉണക്കനെല്ലിക്കാ അരികളഞ്ഞു പൊടിച്ചു് പച്ചനെല്ലിക്കാനീരിൽ ഭാവന ചെയ്തു് ദിവസവും കാലത്തും മാത്രമിവിടും തേനും നെയ്യും ചേർത്തു സേവിക്കുക. പാൽ അനുപാതമായി കഴിക്കണം.

മുടികൊഴിച്ചിലിനും മുടി വളരുന്നതിനും:—നെല്ലിക്കാനീരും സമം നീലഅമിനീരും ചേർത്തു് എണ്ണകാച്ചി മണൽപാകത്തിൽ അരിച്ചു തേയ്ക്കുക.

തോൽച്ചുക്കു്:—എക്ലിമ, ചുണങ്ങുകൾ, മുഖത്തെ കുറുപ്പു്, വിളച്ചു, നേത്രമോശങ്ങൾ എന്നിവിടക്കു്—ചുവന്നപ്രാശവേദവും സേവിക്കുകയും പുറമേ നെല്ലിക്കാഅമച്ചു പുരട്ടുകയും ചെയ്യുക.

വെള്ളപ്പോക്കു്:—അസ്ഥിച്ചുട്ടു്, മുതം ചുടിച്ചിൽ, ഇവകൾക്കു്:—നെല്ലിക്കാനീരും സമം കമ്പളങ്ങാനീരും കല്ലുണ്ടം, തേൻ, നെയ്യു് ചെറുതിപ്പിലിപ്പൊടി ഇവ ചേർത്തു് വിധിപ്രകാരം പാകപ്പെടുത്തി സേവിക്കുക.

മുക്കപഴുപ്പിനു്:—മുക്കുമുക്കില ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ നീരിൽ നെല്ലിക്കാത്തോടമച്ചു് കല്ലുമാക്കി വെളിച്ചെണ്ണ ചേർത്തു് കാച്ചി തേക്കുക.

തലകറക്കത്തിന്—മാത്രയിൽ പച്ചനെല്ലിക്കാ ചതച്ച് പുതിയ മൺപാത്രത്തിൽ വെള്ളമൊഴിച്ചു വച്ചിരുന്ന് രാവിലെ പിഴിഞ്ഞെരിച്ച് തേൻചേർത്തു കുടിക്കുക.

ദാഹത്തിന്:—നെല്ലിക്കായുടെ 'സുപാഷ്' യാത്രാ ക്ഷീണത്തിനും ദാഹനത്തിനും ഒരു ഔഷധമാണ്.

നെല്ലിക്കായുടെ നീര് മഷി ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും തലയിൽ തേയുന്നതിനുള്ള ഡൈ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഇതിന്റെ അമി അസുഖം വിശേഷമാണ്. പരമനറി ടുബർകുലാസിസ്സിനു നെല്ലിക്കാനീര് വളരെ വിശേഷപ്പെട്ട ഒരു ഔഷധമാണെന്ന് പരീക്ഷണത്തിൽ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പനി മുതലായ സുഖക്കേടുകൾക്കുശേഷം നെല്ലിക്കാത്തോടിട്ടു വെന്ത വെള്ളം തലയിൽ ഒഴിച്ചാൽ കണ്ണിന്റെ ചൂടും തല തണുക്കുന്നതിനും നല്ലതാണ്.

നെല്ലിക്കാ അമച്ച് തൈരുചേർന്നു പാകപ്പെടുത്തുന്ന പച്ചടി പിത്തത്തിനും വിശപ്പില്ലായ്മയ്ക്കും ഔഷധംകൂടിയാണ്.

പാൽ

നാം ദിവസവും ഉപയോഗിക്കുന്ന പാലിൽ എന്തെല്ലാം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു എന്ന് നമുക്കു ചിന്തിക്കാം. ഒരു മനുഷ്യന് ഒരു ദിവസത്തേക്കാവശ്യമുള്ള ഊർജ്ജം 3000 കലോറികളെന്നു കണക്കാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പ്രായവ്യത്യാസമനുസരിച്ച് ഇതല്പം വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കും. ഊർജ്ജം ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന അഹാരവ്യവസ്ഥകൾ അന്നജവും കൊഴുപ്പുമാണ്. പാലിൽ ഇവ രണ്ടും വളരെ കൂടുതലുണ്ട്. ഒരു പൗണ്ടു പാലിൽ കൊഴുപ്പ് 165 കലോറിയും, മാംസജം 85 കലോറിയും, ലാക്റ്റോസ് 90 കലോറിയും ഊർജ്ജം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. കൊഴുപ്പുകൾ ശരീരത്തിന് ഊർജ്ജം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിനു പുറമേ തൊലി മാർദ്ദവമുള്ളതാക്കുകയും മറ്റ് അഹാരസാധനങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. കൊഴുപ്പിൽ ലയിക്കുന്ന പാലിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പ്രധാന വൈറ്റാമിനുകൾ എ, 'ഇ' ഇവയാകുന്നു. കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയ്ക്ക് പാൽ അത്യന്താപേക്ഷിതമാകുന്നു. പാലിലെ കൊഴുപ്പ് ശരീര വളർച്ചയ്ക്കും പുഷ്ടിയ്ക്കും വംശവർദ്ധനവിനും ഉത്തമം. കാത്സ്യത്തിന്റെ കുറവിനെ പരിഹരിക്കുന്നു. പാലിലെ കൊഴുപ്പുകളിൽ പലതരം അസിഡുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇവ ശരീരത്തിന്റെ പോഷണത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ശരീരകാന്തിയെ തരുന്ന “കരോട്ടിൻ” എന്ന വ്യവസ്ഥ പശുവിൻപാലിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പശുവിൻപാലിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പ്രധാന കൊഴുപ്പാസിഡുകളുടെ ശതമാനത്തോളം താഴെ കുറിക്കുന്നു.

ബുട്ടിറിക് അസിഡ്	3.5
വിറിസിക്	8.3
പമിറിക	25.0
സ്ട്രിക്	16.9
ലിക്സാസിഡ്	34.2

നമ്മുടെ ആഹാരത്തിലെ മുഖ്യഘടകം അന്നജമാണ്. അന്നജം അല്പമായി മാംസാഹാരത്തിലും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ പാലിൽ മാത്രമേ പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളൂ. ഇതാണ് നമ്മുടെ ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ള ഊർജ്ജം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നത്. ഇത് ചെറുകുടലിൽ പ്രവേശിച്ച് ശരീരത്തിന്റേതായോ ഗോളമായ അണുക്കളെ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നതിനും ഉപദ്രവകാരികളായ അണുക്കളെ നിരോധിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. മുലപ്പാലിൽ 7.1 ശതമാനവും, പശുവിൻപാലിൽ 1 ശതമാനവും പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

അയ്യപ്പേടപ്രകാരം വിവിധതരം പാലിന്റെ ഭക്ഷണഗുണങ്ങളെപ്പറ്റി താഴെ കുറിക്കുന്നു.

പശുവിൻപാൽ:

ഇത് പേയപാത്രത്തിൽ ചേർന്നുതാകുന്നു. ഇതിന് സാമാന്യം പാലിനു പറയുന്ന എല്ലാ ഗുണങ്ങളും കൂടുതലായിട്ടുണ്ടായിരിക്കും. വിശേഷാൽ വാതം, പിത്തം, തണ്ണീർദാഹം, രക്തദോഷം, ശ്രമം, ജീർണ്ണജ്വരം, മൂത്രകുന്ദം, വിഷം, ഭ്രമം, ചുമ, വായുമുട്ടൽ, മദം, വിശപ്പ്, അലക്ഷ്യം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. മുലപ്പാലിനെ പെരുപ്പിക്കും. കഫത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ശുക്ലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ഉറപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. വൃദ്ധിയെയും ധാരണാശക്തിയേയും കൊടുക്കും. ജരാവ്യാധിയെ

നശിപ്പിക്കും. പുഷ്പിയെ ചെച്ചും. ധാതുക്കൾക്കും മലങ്ങൾക്കും സ്ത്രോതസ്സുകൾക്കും അല്പം ദോഷത്തെ ചെച്ചും. ക്ഷതക്ഷീണന്മാർക്ക് നല്ലതാകുന്നു. ജീവനുമായും പശുവുമായും ഇരിക്കും.

പശുവിൻപാൽ മധുരമസ്യം ശീതവീര്യവും ഗുരുത്വമുള്ളതും സ്നിഗ്ദ്ധവും സൗന്ദര്യവും ജാനകകളെ നശിപ്പിച്ച് ഭീർബായുസ്സിനെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും ശരീരത്തിനെ തടിപ്പിക്കുന്നതും ബലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും ജീവനെ നിലനിറുത്തുന്നതും വാതപിത്തഹരവും ആകുന്നു.

പശുക്കളുടെ നിറഭേദംകൊണ്ടും തീറന്യുടെ വ്യത്യാസം കൊണ്ടും പാലിനുണ്ടാകുന്ന ഗുണഭേദങ്ങളെ താഴെ വിവരിക്കുന്നു. കറുത്ത പശുവിന്റെ പാൽ മറ്റു പശുക്കളുടെ പാലിനെക്കാൾ അധികം നല്ലതും ത്രിദോഷകോപശമനവും ആകുന്നു. മഞ്ഞനിറമുള്ള പശുവിന്റെ പാൽ വാതപിത്തഹരവും പുഞ്ചിപ്പശുവിന്റെ പാൽ ചിത്രപ്പശുവിന്റെ പാൽ പോലെതന്നെയുള്ളതും വെളുത്ത പശുവിന്റെ പാൽ കഫത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും ഗുരുവുമാകുന്നു. പിണ്ണാക്കു മുതലായവ കൊടുത്തു വളർന്ന പശുവിന്റെ പാൽ ഗുരുത്വമുള്ളതും കഫത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും ഉറക്കം ശുക്ലം, ശരീരബലം, സ്ഥൈര്യം, അഗ്നിമാന്ദ്യം, ഏറിനീതുകളെ ഉണ്ടാക്കിത്തീർക്കുന്നതും ശീതവീര്യവുമാകുന്നു. പശുവിൻപാലിൽ 3.80 ശതമാനം കൊഴുപ്പും, 3.35 ശതമാനം പ്രോട്ടീനും, 4.95 ശതമാനം ലാക്ടോസും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

മുലപ്പാലു്

ഇതു് പേയവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. വിശേഷാൽ വാതം, പിത്തം, രക്തദോഷം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ജാമാഗ്നിയിലെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. അമത്തെ പചിപ്പിക്കും. സാന്ത്വമാകയാൽ ധാതുക്കളെ വർദ്ധി

പ്പിക്കും. സ്നേഹനമായും ജീവനമായും ഇരിക്കും. കണ്ണിൽ നിറയുന്നതിനും ഭയപ്പെടുന്നതിനും നന്മയ്ക്കിനും വളരെ നല്ലതാകുന്നു. ഇതിൽ 3.38 ശതമാനം കൊഴുപ്പും 2.20 പ്രോട്ടീനും 6.65 ശതമാനം ലാക്ടോസും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ചതച്ചു്, മുറിച്ചു്, നോഡു് മുതലായ നേത്രഭാഷങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും.

ആട്ടിൻചാലു്

ഇതു് പേയവസ്തുവിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. പിത്തം, രക്തഭാഷം, അതിസാരം, ക്ഷയം, ചുമ, ജ്വരം, അശ്ശ്മാ, ചുഴൽച്ച, വായുമുട്ടൽ, കൂട്ടുപിഷം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. അഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും.

എരുമപ്പാലു്

വിശേഷാൽ പിത്തം, രക്തഭാഷം, ചുട്ടുനീറൽ, അത്യഗ്നി ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ബലത്തേയും പുഷ്ടിയേയും ശുക്ലത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. കഫത്തെ ദ്രവിപ്പിക്കും. അഗ്നിമാന്ദ്യത്തേയും ഉറക്കമില്ലാത്തവർക്കു് ഉറക്കത്തേയും വരുത്തും. മടിയെ ഉണ്ടാക്കും.

കുഴുതപ്പാലു്

വാതം, വായുമുട്ടൽ ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ബലത്തേയും അഗ്നിയേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. ബുദ്ധിയെ ക്ഷയിപ്പിക്കും. ശീതവീര്യമെന്നു് ഭാഷാഗുണപാഠം.

ഒട്ടകപ്പാലു്

കഫം, വാതം, വീക്കം, കൃമി, വിഷം, കുഷ്മം, മഹോദരം, അനാഹരം, വായുമുട്ടൽ, വയറിനെ കടുക്കുപ്പു്, അശ്ശ്മാ ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. മലത്തിന്നു് അയവു വരുത്തും. അഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും.

അനപ്പാലു്

വിശേഷാൽ ദേഹത്തെ തടിപ്പിക്കും. ശുക്ലത്തേയും ബലത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. അംഗങ്ങൾക്കുറപ്പുവരുത്തും.

കണ്ണിനു നല്ലതു്. ഇതിൽ 19.60 ശതമാനം കൊഴുപ്പു് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

കുതിരപ്പാലു്

കുമ്പം, വാതം, ശാഖാവാതം, മെലിയു് ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ബലത്തെയും അഗ്നിയേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. നിറത്തെ നന്നാക്കും. കുറക്കളവായ ജീവികളിൽ വെച്ചു് കുതിരയുടെ പാൽ ഉണ്ണുവീര്യവും ബലവർദ്ധനവും രോഗശമനത്തെയും വാതരോഗത്തെയും നശിപ്പിക്കുന്നതും അതു ലവണങ്ങളാടുകൂടിയതും ലഘുവും രഗുര രസമുള്ളതും ആകുന്നു.

പാൽ മാവിലെ സേവിച്ചാൽ ബലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ശരീരത്തെ തടിപ്പിക്കുകയും ജഠരാഗ്നിയിലെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും, മദ്ധ്യാഹ്നത്തിൽ സേവിച്ചാൽ ശരീരബലവും രുചിയും വർദ്ധിക്കുകയും മുതുകുമാർറവും അശ്മിയും നശിക്കുകയും ചെയ്യും. പാൽ കുട്ടികൾക്കു് ജഠരാഗ്നിബലത്തെ നൽകുകയും, വാൽകൃം വന്നവർക്കു് ശുക്രവൃദ്ധി വരികയും ചെയ്യും. മാത്രയിൽ പാൽ സേവിച്ചാൽ അനേക തരത്തിലുള്ള ദോഷങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.

നവജാതം അഗ്നിമാന്ദ്യം, അമദോഷം, കര, അതിസാരം എന്നീ രോഗമുള്ളവർക്കു് പാൽ കുടിക്കുന്നത് ഹിതമല്ല. അവർ പാൽ ഉപയോഗിച്ചാൽ കൃമിരോഗകൂടെ സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യും.

പാലിൽ പഞ്ചസാരമേറു് കഴിച്ചാൽ കുമ്പത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും വാതത്തെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. കല്ലുണ്ടും മേയു് കഴിച്ചാൽ ശുക്രം വർദ്ധിക്കുകയും ദോഷകോപം നശിക്കുകയും ചെയ്യും. ശർക്കരമേയു് ശീവിച്ചാൽ മുതുകുമാർറം, പിത്തകുമ്പകോപം ഇവ ശമിക്കുകയും ചെയ്യും. പുളിയുള്ള എല്ലാ പദാർത്ഥങ്ങളോടും ഉപ്പിന്റേ ടുംകൂടി ഉപയോഗിച്ചാൽ വിരലം എന്നു കാണുന്നു.

തൈത്

നാം ദിവസവും ഉപയോഗിക്കുന്ന തൈതിന്റെ ഔഷധഗുണം എത്രത്തോളമുണ്ടെന്ന് എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കാൻ ഇടയില്ല. തൈത് നമുക്ക് ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്ത ആഹാരവും ഔഷധവുമാണ്. ദഹനത്തിനും വിശപ്പില്ലാത്തതിനും ഇത് വളരെ വിശേഷമാണ്.

പുളിക്കാത്ത തൈതിൽ പഞ്ചസാരമേന്ത് ഉപയോഗിച്ചാൽ ക്ഷീണത്തിനു പറ്റിയ ഒരു പാനീയമാണ്.

ഏകദേശത്തിന് മിനിക്കു പാലർ കാച്ചി ഉറ ഒഴിച്ചു തൈതാക്കി കഴിക്കുക.

ബ്ലഡ് പ്രഷറിന് പാൽ കാച്ചി പാട നീക്കിയതിനുശേഷം ഉറയൊഴിച്ചു പുളിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് ഉപയോഗിക്കുക.

ഉള്ളിയും തൈതും കറിയാക്കി ആഹാരത്തോടുകൂടി കഴിച്ചാൽ രക്തത്തിൽ കൊളസ്ട്രോൾ ഉണ്ടാകുകയില്ല.

കേരളീയർക്ക് തൈർശാതം വളരെ പ്രിയങ്കരമായ ഒന്നാണ്. തൈർമുളകു വറുത്തത് മുഴുനീന് വേറൊരീനമാണ്.

തൈർപൊള്ള: തൈർ തൂണിയിൽ കെട്ടി പിടിഞ്ഞാൽ തൈർപൊള്ളം കിട്ടും ഇത് ശരീരത്തെ തണുപ്പിക്കുന്നതിനും വിശപ്പിനെ ഉണ്ടാക്കുന്നത നും നല്ലതാണ്.

അയുർവേദപ്രകാരം വിവിധതരം തൈതിന്റെ ഔഷധഗുണങ്ങൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു.

തൈത് പേയവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. അതിസാരം, മൂത്രകുക്ക്, ചുമ, വിഷമജ്വരം, അരുചി, പിന്ന

സം, വാതം, കഫം, ശൂക്രം, പിത്തം, അഗ്നി, മേടസ്സ് ഇവയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. തമിരേയും പുഷ്പിയേയും ഉണ്ടാക്കും മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും.

വെള്ളം നീക്കിയ കട്ടത്തൈൽ. സ്ത്രീഗർഭതയും ഗുരുതപയും ഏറിയതാകുന്നു. അതു പിത്തത്തെ ഏറെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.

പാടനീക്കിയ തൈൽ. ശീതമായും ത്രാണമായും ലഘുവായും ഇരിക്കും വിദ്യുന്ദി എന്നുപേരും. ഗുഹണിയെ ശമിപ്പിക്കും. വാതത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും.

മന്ദമെന്നും സ്വാദ് എന്നും സ്വാദ്യമെന്നും അമൃതമെന്നും അത്യമൃതമെന്നും തൈൽ അഞ്ചുതരമാകുന്നു. കുറഞ്ഞതാണു തടിപ്പും അത്യകുറവുമായും ഇരിക്കുന്ന തൈരിന് "മന്ദ"മെന്നു പേർ. അതു മൂന്നു ദോഷങ്ങളെയും കോപിപ്പിക്കും. മലമൂത്രങ്ങളുടെ തടവിന്നു തീക്കും. വിദാഹത്തെ ഉണ്ടാക്കും. നല്ലവണ്ണം ഉറച്ചതായി വൃക്കമായ മധുരമസത്തോടും അത്യകുറമായ പുളിമസത്തോടും കൂടിയ തൈരിന് "സ്വാദ്" എന്നുപേർ. അതു പാകത്താൽ മധുരമായിരിക്കും. പിത്തം വാതം കൈദോഷം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. മേടസ്സിനെയും ശൂക്രത്തെയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. കഫത്തെ ഏറവും ഭവിക്കും. വൃക്കമായ മധുരമസത്തോടും വൃക്കമായ പുളിമസത്തോടും കുറഞ്ഞ ചവർദ്വ്യാടും കൂടിയതായി നന്നാ മുറുകിയ തൈരിന് "സ്വാദ്യം" എന്നു പേർ. അതു സാമാന്യം തൈരിനു മുമ്പിൽ പറഞ്ഞ ഗുണങ്ങളോടുകൂടിയതാകുന്നു. ഒട്ടും മധുരമില്ലാത്ത അത്യകുറമായ പുളിമസത്തോടു കൂടിയതായും ഇരിക്കുന്ന തൈരിന് "അമൃത"മെന്നു പേർ. അതു കൈദോഷം, കഫം, അഗ്നി, പിത്തം ഇവയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. മലമൂത്രങ്ങളെ പുറത്തുകളയും വായിൽ ധരിച്ചാൽ പല്ലുകൾക്കു തരിപ്പും രോഗാഞ്ചലും അണ്ണാക്കിയും മറ്റും നിറവും ഉണ്ടാക്കും.

ന്ന തൈരിന് "അത്യാമം" എന്നു പേര്. അത് അഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഏറവും കൈദോഷത്തെയും പിത്തത്തെയും ഉണ്ടാക്കും. വിദാഹിയായിരിക്കും.

തൈർപ്പാട.

ഈ പേയവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. ബലത്തേയും കഫപിത്തങ്ങളേയും ഓജസ്സിനേയും ശുക്ലത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. അഗ്നിമാന്ദ്യത്തെച്ചെയ്യും. വാതത്തെ ശമിപ്പിക്കും.

തൈർവെള്ളം.

ഈ പേയവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. മഹോദരം, കഫം, അർശസ്സ്, തണ്ണീർദാഹം, വാതം, പ്ലീഹശുദ്ധം, വന്ധുവീർപ്പ്, വാമുഷ്ടി, പാണു, ഗുല്മം, ഉദരത്തെ ശമിപ്പിക്കും. ബലത്തേയും അഗ്നിയേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. അമത്തെ പചിപ്പിക്കും. ക്ലാത്ത തീക്കും. ഹൃദയപ്രസാദത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. തലിയെടുപ്പാക്കും. സ്രോതസ്സുകൾക്ക് ശുദ്ധിയെ ചെയ്യും. ശുക്ലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. മോരിന്റെ ഗുണങ്ങളോടുകൂടിയതെന്നും പക്ഷം.

പശുവിൻപാലുകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ തൈർ എല്ലാത്തരം തൈരിലും വച്ച് ഉത്തമമായിട്ടുള്ളതും ബലം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും വിപാകത്തിങ്കൽ മധുരമെന്നും തലിയെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും പരിശുദ്ധവും പഞ്ചഗവ്യാദിയോഗത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതും ദീപനവും സ്തംഭനവും ചൂഷിയെ ചെയ്യുന്നതും വാതനാശവും ആകുന്നു.

എരുമത്തൈർ.

വാതത്തേയും പിത്തത്തേയും ശമിപ്പിക്കും. കഫത്തേയും ശുക്ലത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. ശ്രമത്തെ തീക്കും. കൈത്തെ ദൃഢിപ്പിക്കും പാകത്തിങ്കൽ മധുരമെന്നു സുശ്രുതമതം. കൈപ്രസാദമെന്നു രാജവല്ലഭമതം.

ആട്ടിൻതൈത്.

ത്രിദോഷം, ക്ഷയം, വായുമൂത്രം, ചുമ, രക്തദോഷം, അർശസ്സ്, നേത്രരോഗം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ശുക്ലത്തേയും അഗ്നിത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. മലത്തെ പിടിച്ചിടും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. അരിസാരത്തെ ശമിപ്പിക്കും. ശ്വാസരോഗം മൂലക്കുരു മെലിച്ചിൽ പുറനി രോഗമുള്ളവർക്ക് വിശേഷമാണ്.

മുലപ്പാലിൻതൈത്.

ബലത്തേയും ധാതുക്കളേയും അഗ്നിത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഗ്രഹപീഡയെ തീക്കും. കണ്ണിന് ഏറവും നല്ലതാകുന്നു.

ആനത്തൈത്.

കുഹവാതങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും. ശുക്ലം, ബലം, അഗ്നി ഇതുക്കുറേ വർദ്ധിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. പകുതി ശുദ്ധത്തെ നശിപ്പിക്കും.

കുഴുതത്തൈത്.

വാതത്തെ നശിപ്പിക്കും. അഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും.

കുതിരത്തൈത്.

കുഹത്തെ നശിപ്പിക്കും. മൂത്രത്തെ കുറയ്ക്കും. കണ്ണിനു നല്ലത്. വാതത്തേയും അഗ്നിത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും.

വെണ്ണ

അയ്യർവേദപ്രകാരം വെണ്ണ പേയവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. വാതം, പിത്തം, ക്ഷയം, മകരദോഷം, ചുട്ടുനീററൽ, തണ്ണീർഭാഹം, അർശസ്സ്, ചുമ, ചായുമുട്ടൽ, ശ്വാസം, വ്രണം, ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും കഫത്തെ വലുപ്പിക്കും. തമിഴെ ഉണ്ടാക്കും. ഓർമ്മയെ കൊടുക്കും. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും. പുഷ്പിയെച്ചെയ്യും. കുറഞ്ഞൊന്നു വിഭാഹിയായിരിക്കും. കണ്ണിനു നല്ലതാകുന്നു. ശുക്ലത്തെയും ബലത്തെയും അരുസ്സിനേയും അഗ്നിയേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. ദേഹകാന്തിയേയും അരുസ്സിനെയും സൗന്ദര്യത്തെയും അംഗങ്ങൾക്കു മാർദ്ദവത്തെയും ബുദ്ധിയേയും ഓർമ്മശക്തിയേയുണ്ടാക്കും. സ്വമത്തെ നന്നാക്കും. നൈവനത്തെ ക്ഷയിപ്പിക്കാതെ നില്പനിർത്തും. ജഘാധാധിയെ ശമിപ്പിക്കും.

വിവിധതരം വെണ്ണയുടെ ഗുണങ്ങളെ താഴെ ചേർക്കുന്നു.

പശുവിൻവെണ്ണ—വിശേഷാൽ ഭ്രൂം, മധുരം, വാതം, ചുമ, ശ്വാസം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. കഫത്തെയും ശുക്ലത്തെയും കാന്തിയെയും ബലത്തെയും വലുപ്പിക്കും. തമിഴെ ഉണ്ടാക്കും. പുഷ്പിയെച്ചെയ്യും. കണ്ണിനു നല്ലതു്. ബാലന്മാർക്കും വൃദ്ധന്മാർക്കും അത്യന്തം ഹിതവും ചെറിയ കുട്ടികൾക്കു് അമൃതനോടു് തുല്യവുമാകുന്നു.

പുരുഷവെണ്ണ—പിത്തത്തെ ശമിപ്പിക്കും. ബലത്തെ വലുപ്പിക്കും. മഹോദരത്തെ ഉണ്ടാക്കും. മധുരമായും ശീതമായും ഇരിക്കും.

അട്ടിൻവെണ്ണ—ത്രിദോഷം, വിശേഷാൽ കഫം, ക്ഷയം ചുമ, നേത്രരോഗം, ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ബുദ്ധിയേയും അഗ്നിയേയും വലുപ്പിക്കും.

കുറിയാട്ടിൻവെണ്ണ—കഥം വാതം അർശസ്സ്, യോ
നിക്കും ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ബുദ്ധിയെ കെടുത്തും.
അഗ്നിമാന്യത്തെ വരുത്തും. ദർശനമുള്ളതാകുന്നു.

അന്നവെണ്ണ—പിത്തത്തെയും, കഫത്തെയും, കൃമി
യെയും നശിപ്പിക്കും.

കുതിരവെണ്ണ—കഥം, വാതം, നേത്രരോഗം ഇവ
യെ ശമിപ്പിക്കും.

കുഴുവെണ്ണ—മൂത്രരോഗം, വാതം, കഥം ഇവയെ
ശമിപ്പിക്കും. ബലത്തെയും അഗ്നിയെയും വർദ്ധിപ്പിക്കും.

കൂട്ടകത്തിന്റെവെണ്ണ—കൈദോഷം, വാതം, കഫം,
വിഷം, പ്രണം, കൃമി ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും.

മുഖപ്പാൽവെണ്ണ—മൂന്നുദോഷങ്ങളെയും വിഷത്തെ
യും ശമിപ്പിക്കും. അഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. കണ്ണിനു നല്ല
താകുന്നു.

ബിജബാലമില്ലാത്ത പുരുഷന്മാർക്ക് പശുവിൻവെണ്ണ
ഒരു സിദ്ധൗഷധമാണ്.

കാർശ്വസിൻ—കാലത്തെ കഞ്ഞിപെരുപ്പത്തിൽ
പശുവിൻവെണ്ണ ഇട്ടു കഴിക്കുക. മാന്ത്രികമായി ഉപ്പുവെ
ള്ളത്തിൽ വെണ്ണ ഇട്ടിരുന്നു കാലത്തെ എടുത്തു കഴിക്കുക.

മുട്ടുപാതത്തിൻ—എരുമ വെണ്ണയോ നെല്ലോ ദിവ
സവും ഉപയോഗിക്കുക.

കുട്ടികൾക്ക് ബുദ്ധിവികസനത്തിനും ദിവസവും
വെണ്ണ ഉപ്പുവെള്ളത്തിലിട്ടിരുന്നതിനുശേഷം എടുത്തു
കൊടുക്കുക.

പുളി

പുളിയുടെ ജന്മദേശം മദ്ധ്യപ്രദേശമാണ്. അറബി കടലാണ് ഇത് ഇന്ത്യയിൽ കൊണ്ടുവന്നത്. ഇതിനെ ഇംഗ്ലീഷിൽ “റോമറിൻഡ്” എന്നും, അറബിയിൽ “തമർ-ഇ-ഹിന്ദ്” എന്നും വിളിക്കുന്നു. അനുകൂല സാഹചര്യത്തിൽ ഇത് സ്വയം മുളയ്ക്കുകയും കാവശ്രമേണ പൂർണ്ണവളർച്ചയെ പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു വൃക്ഷമാണ്. പുളി സാധാരണയായി സമുദ്രനിരപ്പു മുതൽ 1000 അടി ഉയരമുള്ള സ്ഥലത്തുവരെ വളരുന്നു. വോൾവായ്ക്ക് ഇല മുഴുവൻ പൊഴിയുമെങ്കിലും ഉടന്തേതനെ തൽസ്ഥാനത്തു കിളിക്കുന്നു. മീനത്തിൽ പൂക്കുകയും മഞ്ഞുകാവത്തു കാൽക്കാൽ തുടങ്ങുകയും കുടും-മീനം മാസങ്ങളിൽ കായ് പാകമാകുകയും ചെയ്യും. ഇന്ത്യയിൽ അധികമായി പുളി ഉപയോഗിക്കുന്നത് തമിഴാണ്.

പുളി ദീർഘമുഷ്ണമാണ്. മൂന്നു തുറന്നുകുളിച്ച് ഇത് ജീവിച്ചിരിക്കുമെന്നു കണക്കാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. 1765ൽ സുരാജ്‌ഭട്ട നട്ടുപിടിപ്പിച്ച പുളിമരങ്ങൾ ഇന്നും ഫൈറാബാദിൽ നിൽപ്പുണ്ട്. ഉത്തരേന്ത്യയിൽ മിക്ക സ്ഥലങ്ങളിലും ഇത് തണൽവൃക്ഷമായി നട്ടുപിടിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പുളിമരം റോടിയിലേറെവരെ പൊക്കത്തിൽ വളരുന്നതും, ഇലപ്പരപ്പ് നാല്പതടിയും, തടിയുടെ മദ്ധ്യവിസ്താരം ശരാശരി അഞ്ചടിയുമാണ്. ഗന്ധയിൽ ഇപ്പോൾ നില്ക്കുന്ന പുളിയുടെ മദ്ധ്യവിസ്താരം എട്ടടിയാണെന്നു കണക്കാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

പുളിയുടെ പട്ട, വേരു, കാമു, കരു, തോട്ടം, തളിർ
 എന്നിവയെല്ലാംതന്നെ ഔഷധത്തിനായി ഉപയോഗി-
 ക്കുന്നു.

പുളി അനലൈസ ചെയ്ത നോക്കിയാൽ താഴെ പറ-
 യുന്നവ കിട്ടുന്നു.

കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ്	67.4 ശതമാനം
മാംസ്യം	3.1 ..
ഫാറ്റർ	0.1 ..
റാർട്ടാറിക്കാസിഡ്	10.0 ..
പൊട്ടാസ്യം ഓർട്ടറേറ്റ്	8.0 ..

കൂടാതെ, മാലിക്കാസിഡും സിട്രിക്കാസിഡും കുറഞ്ഞ
 തോതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

അയ്യപ്പേടപ്രകാരം പുളിരസം കഫത്തെയും രക്ത-
 ദോഷത്തെയും പിത്തത്തെയും ഉണ്ടാക്കും. അഗ്നിയെ
 വർദ്ധിപ്പിക്കും. വാതത്തെ ശമിപ്പിക്കും. ആമത്തെ പചി-
 പ്പിക്കും. മലത്തെ പുറത്തു കളയും. സന്തോഷത്തെയും
 തൃപ്തിയേയും കൊടുക്കും. തലിയെ ഉണ്ടാക്കും. ദേഹത്തെ
 തടിപ്പിക്കും. ഹൃദയപ്രസാദത്തെ വരുത്തും. വ്രണാദികൾ
 വെടിപ്പു വരുത്തും. ശുക്ലത്തെയും വൃഷ്ണിബലത്തെയും കുറ-
 യ്ക്കും. പയറുപ്പിനെ തീർക്കും. അധിമാംസം മുതലായ
 വണ്മ ഉരുച്ചു കളയും. തടഞ്ഞിട്ടോ വിമാഗ്നകനാതിട്ടോ
 ചരിക്കുന്ന വായുവിനേയും മലമുത്രങ്ങളേയും നേരെ
 അയക്കും. കോശ്ഠത്തിങ്കൽ വിദാഹത്തെ കൊടുക്കും.
 സ്വാപിനായിരിക്കും. ഹൃദയങ്ങളിൽവെച്ചു ശ്രേഷ്ഠമെന്നു
 സംഗ്രഹം.

ഉത്തരേന്ത്യയിലെ ദരിദ്ര കുടുംബങ്ങളിൽ പുളിങ്കുരു പൊടിച്ചു് ഭരതം ചപ്പാത്തി ഉണ്ടാക്കി തിന്നുമത്രെ. പുളിങ്കുരുപ്പൊടിയും പഞ്ചസാരയും നെയ്യും ചേർന്നു് ലഡ്ഡു നിർമ്മിച്ചാൽ സ്വാദിഷ്ഠമായ ഒരു പലഹാരമാണു്. ഈ പലഹാരം മുതച്ചുടിച്ചിവിവിധ ധാതുപുഷ്ടിക്കു നല്ലതാണു്.

വായു, ഉഷ്മ, നീരു്, ചതവു് എന്നിവയ്ക്കു്:—മുത്ത പുളിയിലയിട്ടു വെന്ത വെള്ളം അവിപിടിക്കുക. പുളിയിലെ അവണക്കെണ്ണയിൽ ചൂടാക്കി ചെറുചൂടോടെ വേടുന്നതോ വീക്കമോ തോന്നുന്ന സ്ഥാനത്തു് വച്ചുകെട്ടുക. പുളിയിലയിട്ടു തിളപ്പിച്ചു വെള്ളംകൊണ്ടു് വ്രണം കഴുകിയാൽ വെടിപ്പാകുകയും സുഖപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

പിത്തത്തിനു്:—പുളിയുടെ തളിരില അരച്ചു് ചട്ടിണിയുണ്ടാക്കി ദിവസവും കഴിക്കുക.

ടോൺസിവിനു്:—പുളിയും കുറുത്ത ഉപ്പുംകൂടി അരച്ചു് ഉറുനാക്കിന്റെ രണ്ടുഭാഗത്തും പുരട്ടിയാൽ ടോൺസിവിന്റെ ഉപദ്രവത്തിനു് അശ്വാസം കിട്ടും.

ധാതുശക്തിയില്ലാത്തവക്കു്:—പുളിങ്കുരു പരിപ്പും സമം നായ്ക്കുരുണപ്പരിപ്പും പൊടിച്ചുചേർന്നു് തേനിൽ കുഴച്ചു് ദിവസം രണ്ടുനേരം കഴിക്കുക. അനുപാനമായി പാൽ കഴിക്കുക. ഇതു കഴിച്ചാൽ ശുക്ലം അത്യധികം വർദ്ധിക്കുന്നതു നിമിത്തം ദോഷന്മാരായി സംഗം ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്നു.

വെള്ളപോക്കു്, മുതച്ചുടു്, വയറിളക്കം:—പുളിങ്കുരു തോട്ടം സമം മാതളനാരകത്തോട്ടം പൊടിച്ചു് പാലിൽ സേവിക്കുക.

അന്തർവമിലാത്തതിന്:—പുളിവേരിന്മേൽ തൊലി അച്ചു പാവിൽ സേവിക്കുക.

കണ്ണുപഴുപ്പിന്:—പുളിത്തരവു പാവിൽ ചോവിച്ച് ശീലയിൽ തേച്ച് കൺപോളകളിന്മേൽ പറ്റിക്കുക. പുളിത്തരവിട്ടു വെന്ത വെള്ളത്തിൽ കണ്ണുകഴുകുക.

പുളി അധികം കഴിച്ചുണ്ടാകുന്ന വികാരത്തിന് ഏലത്തി, ചുക്ക് ഇവ കഷായം വച്ച് പഞ്ചസാരമേൽക്കുക.

പുളി കുരുവിൽനിന്നും “ജെല്ലോസ്” എന്നൊരു പദാർത്ഥം നിർമ്മിക്കാമെന്നു തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഇതു “പെക്ടിൻ” എന്ന ഫലസത്തനിന്നു പകരം ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

സിൽക്ക് തൂണികൾ ഡൈ ചെയ്യുവാൻ പുളിയിലയിൽനിന്നും ഒരുതരം ചായം ഉണ്ടാക്കിവരുന്നു. പുളി കുരു പൊടിയുടെ സസ്യനിര് തൂണി, മണം എന്നീ മില്ലുകളിൽ ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു.

മാർക്കിങ്ങ് നട്ട് ഫ്രൂട്ട്

ഇതിനെ മലയാളത്തിൽ ചേക്കുർ എന്നും, സംസ്കൃതത്തിൽ ബല്ലാടകായെന്നും, ഇംഗ്ലീഷിൽ മാർക്കിങ്ങ് നട്ട് എന്നും അനുകർഷിയം എന്നും റിളിക്കുന്നു. ഇതു "Anacardiaceae" എന്ന കുടുംബത്തിൽപ്പെട്ട വൃക്ഷമാണ്. അലക്കുകാർ വളരെ പുരാതനകാലംമുതൽക്കുതന്നെ ഇതിന്റെ കറ ഉപയോഗിച്ചാണ് മുണ്ടിന് അടയാളം ഇടുന്നത്. ചെിക്കൽ അടയാളം ഇട്ടാൽ അത് കരിമണ്ണു മായുകയില്ല. ഈ പഴം പഴക്കച്ചവടക്കാരുടെ പക്കൽ നിന്നും കിട്ടുകയില്ല. എല്ലാ അങ്ങാടിമന്ത്രനകടകളിലും സുഖമോതി കിട്ടും. ഇത് വളരെ അപായകരമായ പഴമായിട്ടാണ് കരുതിയിരിക്കുന്നത്. ചിലരിൽ ഇത് സ്ലീൻറാഷ്, അലർജി എന്നിവയുണ്ടാക്കും. ആയതിനാൽ വളരെ സൂക്ഷിച്ചുവേണം ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്. ഇത് പല തീരാവ്യാധികൾക്കും കൈകളുടെ രക്ഷയുമാണ്.

ചേരുവകൾ ഫിമാലയൻ പ്രദേശത്തും ട്രാപ്പിക്കൽ ഇന്ത്യയിലും ആസ്സാമിലും ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നു. ഇത് 1000 c.m. പൊക്കത്തിൽ വളരുന്നതും തൊലിക്ക് 3 c.m. ഫിനമുള്ളതും വെള്ളനിറത്തോടുകൂടിയതും ഇലകൾ കാമ്പൽ അകൃതിയിലും കൂട്ടമായും ഇരിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ കായ് റൂട്ടനത്തിന്റെ അകൃതിയിൽ ഇരിക്കുന്നു. ഇത് മെഴ്, ജൂൺ എന്നീ മാസങ്ങളിൽ പൂക്കുകയും, നവംബർ മുതൽ ഫെബ്രുവരിവരെ പഴങ്ങൾ കാണപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിന്റെ പഴം, പശ, എണ്ണ, അരി എന്നിവയെല്ലാം രക്ഷയുന്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഇതിന്റെ ചുറ്റും അനലൈസ്സ് ചെയ്താൽ താഴെ കാണുന്നവ കിട്ടുന്നു.

Anacardic Acid	90 Percent
Cold Cordol	10 Percent

അയ്യപ്പപ്പ്രകാരം ഇത് ഫലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്ന സാധനവുമാകുന്നു. പഴുത്ത കായ്, ശ്വേതം, ചുവപ്പും, വാതം, വീക്കം, കൃമി, വായുവീർപ്പ്, ഗുളം, വായുരൂപം, ഗ്രാഹനം, ശുദ്ധം, പ്രാമദം, മഹോദം, അർശസ്സ്, കഷ്ണം, വ്രണം കഫം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ജ്വരാനിന്ധനം വർദ്ധിപ്പിക്കും. അമ്ലത്തെ പരിശുദ്ധിക്കും. പല്ലിന് ഉറപ്പു വരുത്തും. മലത്തെ ഇളക്കും. ഗ്രാഹി എന്ന രാജവല്ലഭനും. അധിമാംസം മുതലായവയെ മുറിച്ചുകളയും. ബുദ്ധിയെ നന്നാക്കും. ശുക്ലാർശഃപ്രമേഹങ്ങളിൽ വെച്ച് ശ്രേഷ്ഠമെന്നു സംഗ്രഹം. വൃണം—ഇത് വിശേഷാൽ പിത്തത്തെയും മഹാദാഹത്തെയും ശമിപ്പിക്കും. വാതത്തെ കോപിപ്പിക്കും. അഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. മുടിയെ നന്നാക്കും. ദേഹത്തെ തടിപ്പിക്കും. വിഷ്ണുഭയനും, ദുഷ്ടജാതനും സുശ്രുതനും. അസ്ഥി-വിശേഷാൽ വാതകഫങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും. അഗ്നിയെപ്പോലെ പൊള്ളിക്കും. ബുദ്ധിയെ നന്നാക്കും. മണ്ണു ശുക്ലത്തെയും അഗ്നിയെയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. വിശേഷാൽ വാതവിത്തങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും. തലിയെ ഉണ്ടാക്കും. ദേഹത്തെ തടിപ്പിക്കും. ഇതു ഭക്ഷിച്ചാൽ ചുടുള്ള അണുപാനാദി ഉപശാന്തിച്ചാൽ വിതലം.

ചേർത്തവിന്റെ ചുറ്റും:—ഇത് തൈലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. വാതം, കഫം, കൃമി, കഷ്ണം, പ്രാമദം, മഹാദാഹം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ചർദ്ദിയെയും വികാ

മോനയും ഉണ്ടാക്കും. മേടസ്സിനെ ക്ഷയിപ്പിക്കും. ഇത് ചേർത്തവിന്റെ മജ്ജയിൽനിന്ന് എടുക്കുന്നതാകുന്നു.

ചേർത്ത ശുദ്ധി:—കാരുടെ മുഖം വെട്ടിക്കളഞ്ഞ് കാടിയിലും പുറമുറ്റാവിവും ഓരോ യാഥാ ഇട്ടിടുന്നാൽ ചേർത്ത ശുദ്ധിയാകും. മാണകവെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് പിന്നിട്ട് പാലിൽ പുഴുങ്ങിയും ശുദ്ധി വരുത്താവുന്നതാകുന്നു. വറുത്തും ശുദ്ധിയാക്കുന്നുണ്ട്.

ചേർത്ത ചേർന്ന മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ പരമം അമാരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. പെരിൽ കൊള്ളാതിരിക്കുക, ബ്രഹ്മചര്യം അമരിക്കുക, മുതിര, പുളി, എണ്ണ, ഉപ്പ് ഇവകൾ വർജ്ജിക്കുക, നെയ്യ്, പാല് ഇവ ധാരാളം ഉപയോഗിക്കുക.

അർശസ്സിന്:—ചേർത്ത പൊടി ഒരു സിദ്ധൗഷധമാണ്. അരശസ്സു മുളകൾ ക്രമേണ ചെറുതായി കാലക്രമത്തിൽ സുഖം കിട്ടും.

ചേർത്തവിന്റെ എണ്ണ പരമമായി ഒരുമാസം ഉപയോഗിച്ചാൽ ജ്വാരം, ക്ഷയം, കൃമി, ശുക്രിനഷ്ടം ഇവ കളെ അകറ്റും.

കഷണ്ടിക്ക്:—500 ഗ്രാം കഞ്ചാനിനീര്. അരു ചെറുനാരങ്ങയുടെ നീര്, 36 ചേർത്ത, 30 ഗ്രാം അമം ഇവ വെള്ളത്തിലിട്ട മന്ദാഗ്നിയിൽ തിളപ്പിച്ച് രണ്ടൽ പാകത്തിൽ അരിച്ച് പൂട്ടുക. ഈ എണ്ണ രണ്ടുമാസം ഉപയോഗിച്ചാൽ തലമുടി കിളിക്കുകയും ഉള്ള മുടി കറുകയും ചെയ്യും നിശ്ചയം.

കാളറായ്ക്ക:—ഒരു ചേർത്തയും അറുഗ്രാം പുളിയരിയും കൂടി പൊടിച്ച് ചൂന്നുള്ളിച്ചാറിൽ കറച്ചു കൊടുത്താൽ അതിസാരവും ചർദ്ദിയും ഉടൻ ശമിക്കും.

കാൻസറിന് മേൽ സിദ്ധശാസ്ത്രമാണെന്ന് അയർവ്വേദാചാര്യന്മാർ വളരെ പുരാതനകാലംമുതൽക്കു തന്നെ കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുണ്ട്. മേൽമൂർച്ഛം 1 ഗ്രാം മുതൽ 20 ഗ്രാം വരെ ശരീരപ്രകൃതമനുസരിച്ച് പഞ്ചമായി ഉപയോഗിച്ചാൽ കാൻസർ രോഗം വരും. ഇത് ഉപയോഗിച്ചാൽ കാൻസർ വരാതിരിക്കുന്നതിനും നല്ലതാണ്. ഇത് വളരെ ശക്തിയുള്ള ഔഷധമാണെന്നാൽ കുറഞ്ഞ ഘോഷിത കഴിച്ചുനോക്കിയതിനുശേഷം മാത്രമുപയോഗിക്കേണ്ടതാണ് നല്ലത്. ഇത് ചിലപ്പോൾ മാത്രമുപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. കർമ്മപരമായതാകുന്ന കാൻസറിനും ഇത് ഫലപ്രദമാണ്. ഇത് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ പാലും നെയ്യും ധാരാളം ഉപയോഗിക്കണം. ഉപ്പ് നിശ്ശേഷം വെച്ചെടുത്ത് ഫലം കൂടുതൽ സിദ്ധിക്കും.

ബ്രോണ്ടിൽ അസ്മയ്ക്:-മേൽമൂർച്ഛത്തിന്റെ പൊടി മോടി കലക്കി ദിവസം ഒരു പ്രാവശ്യം വീതം സേവിച്ചാൽ അശ്വാസം കിട്ടും.

ഗന്ധിമയ്യം മറ്റു വികാരുടെ ഉപദ്രവത്തിനും മേൽമൂർച്ഛം പൊടിയും പുളിമൂർച്ഛം പൊടിയും മേൽമൂർച്ഛം സേവിച്ചാൽ കടലിലുള്ള വിരകളെ പുറത്തു കളയും.

ഗോണോറിയ മുതലായ വിന്റേറിയൽ സുചക്കോടുകൾക്കും ഇതിന്റെ പൊടി ഫലപ്രദമായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്.

മേൽമൂർച്ഛം ക്ഷയിച്ചുവെന്നാകുന്ന വികാരത്തിന് താന്നിക്കാ അരിയോ, തൊവിയോ കഷായം പച്ച സേവിക്കുകയോ, ചെറുചിരയുടെ നീരിൽ പഞ്ചസാരമേൽക്കുന്ന സേവിക്കുകയോ ചെയ്യുക. മേരിന്റെ കറപറിയുണ്ടാകുന്ന നീരിന് എളുപ്പമുള്ള ലേപനം ചെയ്താൽ മതിയാകും.

ച ര ന്ദ

ഈ മരം കാശ്ചീരം, കബൂരം മുതലായ പ്രദേശങ്ങളിൽ ധാരാളം കണ്ടുവരുന്നു. കേരളത്തിൽ ചില സ്ഥലങ്ങളിൽ തോട്ടങ്ങളിൽ നട്ടുവളരുന്നു. ഇതിന്റെ ഇലമാവിന്റെ ഇലപോലെ നീണ്ടതാകുന്നു. ഇതിൽ രണ്ടുതരം കാണുന്നുണ്ട്. വീണ്ടും ഉരുണ്ടതും ഇങ്ങനെ രണ്ടിനമാകുന്നു. രണ്ടു നിറത്തിലും കാണുന്നുണ്ട് വെളുത്തതും, റോസ്സ് നിറത്തിലുള്ളതും നീണ്ടകായുള്ളത് വളരെ പൊക്കത്തിൽ വളരുന്നു. ഉരുണ്ട ജാതി അധികം പൊക്കത്തിൽ വളരുന്നില്ല. പടൻ പന്തലിച്ചു വളരുന്നു. നമ്മുടെ തോട്ടങ്ങളിൽ പച്ചിലയുടെ ഇടയിൽ റോസ്സ് നിറത്തിലുള്ള കായ് പിടിച്ചു കിടക്കുന്നതു കാണാൻ വളരെ ഭംഗിമാണ്. നീണ്ടകായ് പഴുത്താലും പച്ചയിലും പുളിമസം കലർന്നിരിക്കും. ഉരുണ്ടത് പനീർപ്പൂവി (റോസ്സ്)ന്റെ നിറവും ഗന്ധവും കൊണ്ട് ഹൃദ്യമായിരിക്കും. അതും മധുര മസമാകുന്നു. കായുടെ തോടാണ് തിന്നാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. കുരു റോയായും ചിലപ്പോൾ ഇരട്ടയായുമിരിക്കും. ഇതിന്റെ പൂപ്പുത്തിന് മറ്റു പൂക്കൾക്കുള്ളതുപോലെ നീണ്ട കേസരങ്ങൾ കൊണ്ട് നിറഞ്ഞു നിൽക്കുമിരിക്കും. ഇതും തിന്നുന്നതിന് അസാധ്യമായ ഒരു വസ്തുവാകുന്നു. ഇതു സ്വാദിഷ്ഠമായതും മനോഹരമായതുമായ ഫലം വേറെയില്ല.

ഇതിന്റെ കായ് മൂത്രാശയ രോഗികൾക്കും ഡയബറ്റിക് രോഗികൾക്കും ഫലപ്രദമാണ്.

മരബറി

ഇതിനെ ലാറ്റിൻ ഭാഷയിൽ “*Morus Indica*” or “*Morus Nigra*” or “*Marus Albe*” എന്നും, ഇംഗ്ലീഷിൽ “*Mulberie*” എന്നും, തമിഴിൽ “മുലകുട്ടൈച്ചുടി” എന്നെന്ന് വിളിക്കുന്നു. ഇത് 15 മീറ്ററോളം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ചെറുതരം വൃക്ഷമാകുന്നു. ഇതിന്റെ ഇല വഴുതുന്നയിലയുടെ അകൃതിയിൽ ഇരിക്കുന്നു. ഇത് പതിനെട്ടു തരമുണ്ടെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ പ്രധാനമായി രണ്ടുതരം കൃഷി ചെയ്യുന്നു, കുറുത്തതും വെളുത്തതും. വെളുത്ത മരബറി കൃഷിചെയ്യുന്നത് ഇതിന്റെ ഇല പട്ടന്മാർ പുഴുക്കൾക്ക് അഹാരമായിട്ടാണ്. കായ് മുട്ടുതോറും ഉണ്ടാകുന്നു. ഇതിന് ഏകദേശം കൈതച്ചക്കയുടെ അകൃതിയാണ്. കൈതച്ചക്കയുടെ പുറത്തു കാണുന്ന മാതിരി വട്ടത്തിണപ്പ് ഇതിനും കാണുന്നുണ്ട്. ഇതിന്റെ ഫലം അത്യന്തം രസകരവും രുചികരമായ ഒന്നാകുന്നു.

ഇതിന്റെ പഴുത്ത കായ് ഗുരുവും ശീതവീര്യവും മധുരവുമാകുന്നു. മലം തടയും. രക്താമോഷം, വാതപിത്തവികാരങ്ങൾ ഇവയെ കളയും. പച്ചക്കായ് ഗുരുവും മലമിളക്കി കളയുന്നതും പുളിസെമുളളതും ഉഷ്ണവീര്യമായതും രക്തപിത്തത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നതുമാകുന്നു.

അമ്പഴം

നാട്ടിൽ പുറങ്ങളിലെവിടെയും സാധാരണമായി കണ്ടുവരുന്ന ഒന്നാണ് അമ്പഴം. പച്ചത പ്രദേശങ്ങളിലും കാടുകളിലും ഇതു സമൃദ്ധമായി വളരുന്നു. ഇതിന്റെ കായ്ക്ക് മധുരവും പുളിമസവും കലർന്ന ഒരു സ്വാദാണ്. പഴുക്കുമ്പോൾ നല്ലമണവും അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. ഇലയ്ക്കും പുളിമസമുണ്ട്. ഇതിന്റെ മൂപ്പുമെന്ന് കായ് പറിച്ച് മാങ്ങാ ഉപ്പിവിടുന്നതുപോലെ ഉപ്പിവിട്ട് കേണുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതിനെ സംസ്കൃതത്തിൽ “അത്രാതക” എന്നും ഇംഗ്ലീഷിൽ “Spondias Minute” എന്നും ലാറ്റിൻഭാഷയിൽ “Spondias Mangifera” എന്നും വിളിക്കുന്നു.

അയ്യർവേദപ്രകാരം ഇതിന്റെ തൊലി പഴുത്തകായ് പച്ചകായ് തളിത് ഇവകൾ ഗ്രാഹ്യങ്ങളാകുന്നു. തൊലി ഗ്രഹണിയേയും അതിസാരത്തേയും ശമിപ്പിക്കും. പഴുത്തകായ് ദേഹത്തെ തടിപ്പിക്കും. അജീർണികൾക്കു നന്നല്ല. വിഷുമാത്രമേ ഉണ്ടാക്കും. രുചിപ്രദമാകുന്നു. ധാതുക്കൾക്ക് തികവിനെ ഉണ്ടാക്കും. കഫത്തേയും, ശുക്ലത്തേയും ബലത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. വാതപിത്തങ്ങളെയും ക്ഷയം, ക്ഷയം, ചുട്ടു നീറ്റൽ ഇവയേയും ശമിപ്പിക്കും. പച്ചക്കായ് വാതത്തെ ശമിപ്പിക്കും. മലത്തിന് അയ്യർവേദം. രുചിപ്രദമാകുന്നു. അമ്പഴക്കായ് മധുരിച്ചതും പുളിച്ചതും ഇങ്ങനെ രണ്ടുതരത്തിലുണ്ട്. മേൽപ്പറഞ്ഞ

ട്ട ഗുണങ്ങൾ മധുരിച്ചതിന്റെതാകുന്നു. പുളിയുള്ള പഴത്തുകായ്—അമൃതവും ഗുരുവായും മധുരമായും സ്കീഗ്ദ്ധമായും ഉണ്ണുമായും പിത്തകഫങ്ങളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതായും ഇരിക്കും. പുളിയുള്ള പച്ചുകായ് അമൃതമായും ചവപ്പുള്ളതായും ഗുരുവായും ഉണ്ണുമായും ഇരിക്കും. ഇത് നെഞ്ചിലും കണ്ണത്തിലും തമിപ്പിനെ ഉണ്ടാക്കും. തളിര്—വാതപിത്തങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും തമിസേയും അഗ്നിബലത്തേയും ഉണ്ടാക്കും. മലത്തെ ബന്ധിക്കും ഇതു ഫലവൗട്ടത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു.

പഴുത്ത അമ്പഴങ്ങ ഉപയോഗിച്ചാൽ ശുക്രത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. എല്ലാ ധാതുക്കളെയും പോഷിപ്പിക്കും.

കണ്ണിന്റെ ചോളയിലുണ്ടാകുന്ന കുരുക്കൾ മുതലായ രോഗങ്ങളിൽ ഇലയുടെയും തൊലിയുടെയും ചായ്വ് പുരട്ടിയാൽ ആശ്വാസമുണ്ടാകും.

വപ്പുതായ അതിസാരത്തിൽ ഇതിന്റെ തൊലി ചതച്ച് പിഴിഞ്ഞനീർ തേൻ ചേർന്നു കൊടുക്കുകയോ അത് ഉപയോഗിച്ച് കഞ്ഞി ഉണ്ടാക്കി കുടിക്കുകയോ അതുതന്നെ കുറുക്കി ലേഘമാക്കി ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്താൽ നല്ല ഫലം കിട്ടും. ഇത് വീട്ടമ്മമാരുടെ ഗൃഹ്യരക്ഷധങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാകുന്നു.

കടളിപ്പഴം.

വാഴപ്പഴം വിവിധ നിറത്തിലും വലിപ്പത്തിലും തരത്തിലും കാണപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ കടളി, ദേവൻകടളി, ചെങ്കടളി, സെങ്കടളി, അഞ്ഞുകടളി, പൂവൻ, മലമ്പൂവൻ, പടറി, പാളത്തോടൻ, കണ്ണൻ, കൂവിലാക്കണ്ണൻ, മൊത്തൻ, മാമംകടളി, ചിങ്ങൻ, പേയന്ന, ഏത്തൻ തുടങ്ങി പലതരത്തിലുള്ള വാഴകൾ കേരളത്തിൽ കാണുന്നുണ്ട്. പൂരാതനകാലം മുതൽക്കേ കേരളീയർ വാഴപ്പഴം പുല്ലാശുഭകർമ്മങ്ങൾക്കും നാച്ചുകേരത്തോടൊപ്പം വെറിലായിൽ പച്ച കൊടുക്കുന്നു. ഇവയിലെല്ലാറ്റിലും പച്ച ശേഷധർമ്മം കൂട്ടാവുന്നതു് കടളിപ്പഴത്തിനും ഏത്തപ്പഴത്തിനും മാത്രം. കടളിപ്പഴം ദേവാരാധനയ്ക്കു് ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ മണവും നിറവും അസാധ്യകരമാണ്. വാഴയുടെ പുല്ലാശാലകളും ശേഷധത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഉത്തര ഇന്ത്യയിലുള്ളതുപോലെ ജാതിവാഴകൾ കേരളത്തിൽ കടന്നിട്ടില്ലെന്നാണ് അറിയുന്നത്. മദ്രാസിലുള്ള പേയൻപഴം, നേന്ത്രചിങ്ങൻ, കർപ്പൂരവാഴപ്പഴം തുടങ്ങിയ പല ഇനങ്ങളും കേരളീയർക്കു് അത്ര പരിചിതമല്ല.

ആദാമും കടളിപ്പഴത്തിൽ താഴെ കാണുന്നവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു

ജലം	55 ഗാലം
പാകുജനകം	4 "
പഞ്ചസാര മുതലായവ	38 "
ലവണങ്ങൾ	2.5 "
കൊഴുപ്പ്	.5 "

നല്ലതുപോലെ മുത്തരം പഴുക്കാനായതുമായ വാഴയ്ക്കു് ഉപയോഗിച്ചാൽ മലബന്ധമുണ്ടാക്കും. ശീതവീര്യമാകുന്നു. ചർദ്ദിയാസമാകുന്നു. വാതകഫവികാരങ്ങളുണ്ടാക്കും. മലം

ശരിയാക്കി പോകാനാകാതെ തടഞ്ഞുതടഞ്ഞു വിടും. ബലമുണ്ടാക്കും. ഗുരുഭയമാകുന്നു. വേണെയോടുകൂടി ഭവിക്കും.

പഴുത്ത കള്ളിപ്പഴം ചവയ്ത്ത് മധുരമിരിക്കും. ശീത റീദ്യവും ബലപ്രദമാകുന്നു. പിത്തവികാരങ്ങളും രക്ത വികാരങ്ങളും ജന്മിക്കും. ഏറവും ഗുരുഭയമാകുന്നു. നല്ല ഭവനമില്ലാത്തവർക്കു ഹിതമല്ല. അതായത് ഭീപന ശക്തി കാണുവെന്ന് ഇത് വരുത്തുവേണ്ട, മരദ്വി മുതലായവ ഉണ്ടാക്കും. തിന്നാൽ ഉടൻ ശുക്രത്തെ വലിപ്പിക്കും. അതായത് എല്ലാ ധാതുക്കൾക്കും പുഷ്ടിയുണ്ടാകും. തളച്ചതെ മാറും. പിപാസയെ നശിപ്പിക്കും. നിറം തെളിയിക്കും. ഭീപനശക്തിയുള്ളവർക്ക് സുഖപ്രദമാകുന്നു. കഠിനാശമുണ്ടാക്കും ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ പോഷിപ്പിക്കും.

വാഴപ്പിണ്ടി:—ഘൃതപ്രിയമായ വസ്തുവാകുന്നു. കഫഹരമാകുന്നു. കുമിളയെ അതായത് ഉദാകൃമിയെ നശിപ്പിക്കും. പിപാസ ശമിക്കുവാൻ ഉത്തമമാകുന്നു. ജ്വരശമനമാണ്. ഭീപനമുണ്ടാക്കും. പുകച്ചിൽ മുതുകൂട്ടം, അതിസാരം, മേഹരോഗം, സോമം എന്നു മുതലാതിസാരം, അസ്ഥിസ്രാവം, രക്തപിത്തം, വിസ്ഫോടങ്ങൾ ഉപയോഗശമിപ്പിക്കും. തലമുടിയിലോ, കല്ലോ, മണ്ണോ ഉള്ളിൽ ചെന്നാൽ വാഴപ്പിണ്ടി കുറിവച്ചു കൂട്ടിനായ ഭവിയ്ക്കുവാൻ മെന്ന് അഭ്യർത്ഥാൻ പറയുന്നു.

വാഴയുടെ ഉൾക്കാമ്പായ വെളുത്ത പോളയിലെ വെളുത്ത ശീർവീര്യവും ഗ്രാഹിയ്ക്കുമാകുന്നു. ചുട്ട്, പുകച്ചിൽ, മുതുകൂട്ടം, മേഹം, കണ്ണുരോഗം, അതിസാരം, രക്തസ്രാവം, വിസ്ഫോടങ്ങൾ, രക്തപിത്തം, പിപാസ, രക്തപ്രസരമോ രക്തപ്രസരമോകൊണ്ട് ദുഷ്ടമായ യോനി രോഗം ഇതും.

വാഴമാണം:—ബലകരവും കഠിനപിത്തവികാരങ്ങളെ കളയുന്നതും ഗുരുഭയവുമാകുന്നു. രക്തവികാരങ്ങളെ

ജനിക്കും. ചവർച്ചരസവും, ത്രക്കുവും, ശീതവീര്യവുമാകുന്നു. ചെവിവേദന, അർത്ഥവദോഷം, സോമരോഗമെന്ന മുത്രാതിസാരം ഇവയെ നശിപ്പിക്കും.

വാഴയില:—ഇവ ഉഷ്ണകുടീരവാൻ വളരെ വിശേഷമാണ്. രക്താധിക്യരോഗങ്ങളിലും, ശുദ്ധവ്യാധിയിലും, രക്താസ്രവണരോഗങ്ങളിലും വാഴയിലയ്ക്ക് കൗഷധത്തിന്റെ സ്ഥാനമുണ്ട്.

രക്താതിസാരത്തിന്:—കുടലിക്കടം തുരന്ന് അതിനകത്ത് അല്പം ശുദ്ധമായ തുണി വെച്ച് നനഞ്ഞാൽ എടുത്തു പിടിഞ്ഞു് തേനും ചേർത്ത് പലപ്രാവശ്യം സേവിക്കുക.

മുത്രാതിസാരത്തിന്:— കുടലിവാഴമാണത്തിൻ്റെ മേല്പാഞ്ഞെപ്പകാരം എടുത്തത് രണ്ടുനാഴിയിൽ രണ്ടുകുഴഞ്ഞ് പെരിയുറ്റിട്ടു വെച്ചിരുന്ന് രാത്രി തുടം സേവിക്കുക. മുത്രാതിസാരം ഉടനേ മാറും.

ഈദ്രാഗത്തിന്:—വാഴപ്പിണ്ടിയോ വാഴക്കുമ്പോ തോരൻ വെച്ചു കൂട്ടുക.

കുടലിമസാരനം:—ഇത് സ്ത്രീകൾക്കുണ്ടാകുന്ന അസ്ഥിസ്രാവം, രക്തപിത്തം, ഉഷ്ണരോഗങ്ങൾ ഇവയ്ക്ക് നന്നാണ്.

കുടലാദിഘതം:—ഈ ഘതം സേവിച്ചാൽ ബഹു മൂത്രം, പഴുപ്പുപോക്ക് ഇവയും, എല്ലാവിധ പ്രമേഹങ്ങളും ശമിക്കും.

കുടലിഫവരനം:—കുടലിപ്പഴം പാലൊഴിച്ചു വേവിച്ച് ശർക്കരചേർത്തു പാവാക്കി നെല്ല്പിക്കാനിതം തേനും ചേർത്തു ലേപ്യമാക്കി വാങ്ങി സൂക്ഷിച്ചുവെച്ചിരുന്ന് കറേഴ്ജ് സേവിച്ചാൽ ബഹുമൂത്രം ശമിക്കും.

കുടലിഗുഡിക:—ഈ ഗുണ്ണം സേവിച്ചാൽ ശുക്രിമേഹം, ഉഷ്ണവായു മുതലായവ ശമിക്കും.

എലന്തപ്പഴം

ഇതിന്റെ മന്ദദേശം ചൈനയാണെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. എലന്തപ്പഴം ദമിത്രനാമയണന്മാരുടെ പഴമായിട്ടാണ് പരക്കെ അറിയപ്പെടുന്നത്. ഈ പഴത്തിന്റെ മേന്മ മനസ്സിലാക്കി അമേരിക്കക്കാർ ചൈനയിൽനിന്ന് പഴക്കുപ്പിക്ക് മേഴ്വികേട്ട കാലിഫോർണിയാ പഴത്തോട്ടങ്ങളിൽ കൊണ്ടുവന്ന് സമൃദ്ധിയായി കൃഷിചെയ്യുന്നു. ഭാരതത്തിൽ പഞ്ചാബ്, ഉത്തരപ്രദേശ്, അസ്സാം, ബംഗാൾ, ബോംബെ, അന്ധ്ര, മദ്രാസ് എന്നീ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ ഇതു കൃഷിചെയ്യവതന്നു. പുരാതനകാലത്തു് കാശ്മീരിൽ താമസിച്ചിരുന്ന മഹർഷിമാക്കു് ഈ പഴം മാത്രം അഹാരസാധനമായിരുന്നു. ഇതു് മുപ്പതോ നാല്പതോ അടി ഉയരത്തിൽ വളരുന്നു. സമുദ്രനിരപ്പിൽനിന്നും മൂവായിരം അടി ഉയരംവരെയുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ വളരുന്നു. ഇതിന്റെ തടി തടിച്ചുരുങ്ങിയിരിക്കും. ഇല ചെറുതും, ഏതാണ്ടു് ഉരുളനമാണു്. ഇലയുടെ മുകൾ വശം മൃദലമായും അരികൾ മോമാനിമി വെളുപ്പായും ഇരിക്കുന്നു. ഈ വൃക്ഷം സർപ്പമുള്ളുകൾക്കെടുപ്പിനിറഞ്ഞുകിടക്കുന്നു. ഒരു വൃക്ഷത്തിൽനിന്നും രോഗിയിൽ 500 റാത്രിയിൽ പഴം കിട്ടുമെന്നു കണക്കാക്കിയിരിക്കുന്നു.

മരയുപ്പുപ്രകാരം എലന്തപ്പഴം ഏറെയും മധുരമുള്ളതാണ്. ശീതവീര്യമാകുന്നു. പുകച്ചിൽ, പിത്തം, വാതം ഇവകളെ ശമിപ്പിക്കും. വീര്യത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. ദോഷത്തിന്റെ വാർദ്ധ്യം ക്ഷീണവും ഇല്ലാതാക്കും.

ഇതിന്റെ പഴം അനലൈസ്സെയെ നോക്കിയാൽ
താഴെ പറയുന്നവ കിട്ടുന്നു.

സസ്യരൂപ്	12.8 ശതമാനം
മാംസ്യം	.8 "
അയൺ	.4 "
കൊഴുപ്പ്	.03 "

കൂടാതെ വിററമിൻ എ. ബി, സി. യും കാശ്ചുപ്പം
അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഈ വൃക്ഷം മധുരമുള്ള പഴങ്ങൾ തരുന്നതിനു പുറമെ,
മറ്റു പലവിധത്തിലും ഉപകാരപ്രദമാകുന്നു. ഇതിന്റെ
ഇല തിന്നാൽ ചെറുപ്പം നിശ്ശേഷം ഇല്ലാതാകും. ഇല
നല്ല കാലിത്തീറ്റകൂടിയാണ്. മരം ഫർണിച്ചർ ഉണ്ടാ
ക്കുന്നതിനും വാറകിനും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

തേൻ

തേൻ രണ്ടുതരത്തിൽ മാത്രമേ ഉള്ളൂ എന്നാണ് എല്ലാവരും മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ചെറുതേനും പെരുതേനും. എന്നാൽ തേൻ എട്ടുതരമുണ്ട്. മാക്കിക് (കട്ടിച്ചുത്തേൻ), ഭ്രാമം (കടന്തൽ തേൻ), ക്ഷൗരം (ഇഴച്ചുത്തേൻ), പശ്തിക് (ചിററിച്ചുത്തേൻ), മരിതം, അർദ്ധ്യം, ശർദ്ദാലക്, ദാലം എന്നിവയാകുന്നു.

ഇതിൽ മാക്കിക് എണ്ണപോലെയും, ഭ്രാമം സ്ഥികംപോലെ പ്രകാശമുള്ളതും, ക്ഷൗരം കപിലവർണ്ണവും (കുറുപ്പും മഞ്ഞയും), പശ്തിക് തൈലസദൃശവും, മരിതം മഞ്ഞനിറവും കപിലവർണ്ണവും കൂടി കലർന്നതും, അർദ്ധ്യം ശ്വേതപിംഗലവർണ്ണമുള്ളതും, ശർദ്ദാലക് പീതകപിലവർണ്ണവും, ദാലക് നാനാവർണ്ണവുമായിരിക്കും.

ഇതിൽ മാക്കികളെന്ന് മുൻപാഞ്ഞ എട്ടുതരം തേനിയുംവെച്ച് ശ്രേയവും നേത്രരോഗഹരവും ലഭ്യവുമാകുന്നു. പെരുതികളെന്ന് ലഘുവും മലബന്ധകരവും കഫഹരവും വാതപിത്തകരവുമായിരിക്കും. ക്ഷൗരമെന്നത് മാക്കികളിന്റെ ഗുണംപോലെയുള്ള ഗുണത്തോടു കൂടിയതും പ്രമേഹത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നതുമായതും. ഭ്രാമം എന്ന തേൻ ക്ഷേപിതവുമായും മൂത്രത്തിന് ജലതയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും ഗുണമുള്ളതുമാകുന്നു.

അയ്യപ്പേദിധിപ്രകാരം സേവ്യത്തിൽ ചേർന്നതാണ്. രക്തദോഷം, കഫം, ക്ഷയം, പിത്തം, അർശസ്സ്, വായുദുഷ്ടി, ചുമ, പ്രമേഹം, തണ്ണീർദാഹം, കുമി, മർദ്ദി, കൃമി, ഇക്കിര, അതിസാരം, ക്ഷയം, വീക്കം, ചുട്ടുനീറൽ, ഉദാക്ഷതം, വയറുപ്പ്, വിഷം, നേത്രരോഗം.

ഗം. മദം എന്നിവയെ തേൻ ശമിപ്പിക്കും. ശുക്ലത്തെയും ബലത്തെയും ബുദ്ധിയെയും അഗ്നിയെയും കുറഞ്ഞതാണു നാതത്തെയും തേൻ വർദ്ധിപ്പിക്കും. ചെറിയ നാഡികളിൽ പ്രവേശിച്ച് രോഷങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും. മേടസ്സിനെ ക്ഷയിപ്പിക്കും. ഊഷ്മപ്രസാദത്തെയും ദേഹകാന്തിയെയും സമന്വയ്ക്കത്തെയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. സ്വപ്നത്തെ നന്നാക്കും. സ്ത്രീതസ്സുകളെ വെടിപ്പാക്കും. അധിമാംസം മുതലായവയെ മുറിച്ചുകളയും. വ്രണത്തെ വെടിപ്പാക്കുകയും കൂട്ടിപ്പിടിക്കുകയും വട്ടേകയും ചെയ്യും. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും. വിശദമായിരിക്കും. ഇത് ഏതിനോടു ചേരുമ്പോൾ അതിന്റെ ഗുണത്തെ ചെയ്യും. മൂത്രം രോഷങ്ങളെയും ശമിപ്പിക്കുമെന്നും ലഘുവെന്നും സൂത്രമതം. ഉദവെന്നു മാലാപ്ലവമതം. പുതിയ തേൻ മേല്പറഞ്ഞ ഗുണങ്ങളോടു കൂടിയതെങ്കിലും വിശേഷാൽ പുഷ്പിയെ ചെയ്യും. മലത്തെയിളക്കും. കഫത്തെ നല്ലവണ്ണം ശമിപ്പിക്കയില്ല. സ്നിഗ്ദ്ധമെന്നു മനസ്സിലാക്കണം. അത്യുപകാരമുള്ള ഗുണമറിയാതെ. വിശേഷാൽ മേടസ്സിനെ ക്ഷയിപ്പിക്കും. ഏറ്റവും ലേഖനമായിരിക്കും. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും.

തേൻ ഒരു അമാതപദാർത്ഥമായിട്ടും ഔഷധമായിട്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നു. തേനിൽ ഇരുമ്പ്, ചെമ്പ്, മാംഗനീസ്, പൊട്ടാഷ്യം, സോഡിയം ഫോസ്ഫറസ്, പ്രോട്ടീൻസ്, വൈറ്റാമിനുകൾ എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. തേനീച്ച വിവിധതരം ഔഷധഗുണമുള്ള പൂക്കളുടെ തേൻ സംഭരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് തേനിലും വിവിധതരം ഔഷധഗുണം കണ്ടുവരുന്നത്.

പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് മറ്റുമുള്ള എന്തെങ്കിലും കഴിക്കാമെങ്കിൽ അത് ശുദ്ധമായ തേൻ മാത്രമാണ്. തേനിന്റെ ഫലപ്രദവും ചെലവു കുറഞ്ഞതുമായ പ്രയോഗങ്ങൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു.

മകസമ്മർദ്ദത്തിന്:—തേൻ മകസമ്മർദ്ദത്തിന് കൈകളെ ഭക്ഷധമാണ്. തലകറക്കം അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഉടൻ അമരൺസ് ശുദ്ധമായ തേനിൽ അത്രയും വെള്ളവും ചേർത്ത് ഉപയോഗിച്ചാൽ തലകറക്കം ഉടൻ മാറുകയും ഉന്മേഷം കൈവരികയും ചെയ്യും. ഇങ്ങനെ ദിവസം രണ്ടുപ്രാവശ്യം—അതിരാവിലെയും രാത്രി അന്ധാരത്തിനു ശേഷവും കഴിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ പ്രാർബ്ധം ഉണ്ടാകുകയില്ല. അഥവാ ഉണ്ടായാൽത്തന്നെയും അത് സഹിക്കാനുള്ള കരുത്ത് മോശിക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കും.

പ്രമേഹത്തിന്:—അമരൺസ് ഹെല്ലിക്കാനിമിൽ അമരൺസ് തേനൊഴിച്ചു് ഒരുനുള്ള മഞ്ഞരം പൊടിയും ചേർത്ത് അതിരാവിലെ സേവിച്ചാൽ പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഒരു ടോണിക്കിന്റെ ഫലം ചെയ്യും.

മുഖസന്ദമ്യത്തിന്:—തേൻ ദിവസവും കാലത്തു മുഖത്തു പുരട്ടി വെയിൽകൊണ്ടാൽ മുഖത്തെ കറുപ്പ്, ചൊറി മുതലായവ മാറി മുഖത്തിനു സന്ദമ്യം വരികും.

തീപ്പൊള്ളലിന്:—തീ പൊള്ളിയാലുടൻ ശുദ്ധമായ (വെള്ളം ഇല്ലാത്ത) തേൻ ധാരചെയ്യുക. പൊള്ളുകയില്ല നിശ്ചയം. കൂടാതെ, 15 മിനിറ്റിനകം നീറവും അവസാനിക്കും. തീ പൊള്ളിയതിനു ശേഷവും തേൻ ഉപയോഗിക്കാം. വ്രണം കഴുകി വെടിപ്പാക്കി ഉണക്കി തുടച്ചു നീക്കിയതിനുശേഷം തേൻ ഇടുക.

പെപ്പിട്ടിക്ക് ആരോഗിന്:—തുടർച്ചയായി തേൻ ഉപയോഗിച്ചാൽ കടലിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വ്രണങ്ങൾ ഉണങ്ങി കാവക്രമേണ സുഖം കിട്ടും.

കാൻസറിന്:—കാൻസറിന് തേൻ കൈകളെ ഒരു ഭക്ഷധമാണെന്ന് അമേരിക്കയിൽ ഗവേഷണങ്ങൾ

മുട്ടെ ഫലമായി കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുണ്ട്. കൂടാതെ തേൻ നിത്യവും ഉപയോഗിച്ചാൽ കാർസർ ഉണ്ടാവുകയുമില്ല.

മലബന്ധത്തിന്:—രാവിലെ ചായയോ കാപ്പിയോ കുടിക്കുന്നതിനു പകരം രണ്ടു ടേബിൾസ്പൂൺ തേൻ ഒരു ഗ്ലാസ് ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കഴിച്ചാൽ മലബന്ധം ഇല്ലാതാകുകയും ആമാശയത്തിനു സുഖവും മാംസപേശികൾക്ക് ഉന്മേഷവും തദാദാ അതോഗ്യവും കൈവരുന്നു.

തേനിന്റെ മറ്റു ചില ഉപയോഗങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

മെട്രൈറ്റിസിൽ ഇരുമ്പുപി പശുവിൻപാലും വറട്ടുമഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ചേർത്ത് കുറുകി ഇരുമ്പുപിഴാക്കി കുടിക്കുക. ഇത് പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഉത്തമം.

അമ്ലത ക്ഷതിപ്പിഴിഞ്ഞു റ്റു മെട്ടുത്ത് മധുരീകത്തക്ക മണ്ണത്തേനും ചേർത്തു സേവിക്കുക. ഏല്യാവധ പ്രമേഹങ്ങൾക്കും വാതത്തിനും ഹൃദയരക്തിക്കും ഉത്തമം.

12 കഴഞ്ചു വേപ്പിൻതൊലിമാത്രം കഷായംവെച്ച് തേൻ അനുപാതമായി സേവിച്ചാൽ സികതപ്രമേഹം ശമിക്കും.

സിദ്ധമകരജാലം ടിവസവും രാവിലെ തേനിൽ കഴിച്ചാൽ സകലവിധ വാതത്തിനും രക്തം ഉണ്ടാകുന്നതിനും തപക്രമോഗങ്ങൾക്കും ഉത്തമം.

കുട്ടികൾക്കുണ്ടാകുന്ന കുമിശ്ശെത്തിന് കാലത്തും വൈകിട്ടും തേൻ കൊടുക്കുക.

കുട്ടികൾക്കു പാൽ കൊടുക്കുമ്പോൾ പഞ്ചസാരയ്ക്കു പകരം തേൻചേർത്തു കൊടുത്താൽ ബുദ്ധിവികസനത്തിനും ഉദരസംവന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾക്കും നല്ലതാണ്.

തേൻ തേങ്ങയെ ശുദ്ധമാക്കുകയും, കണ്ണീനു കഷ്ടനൽകുകയും, മലബന്ധത്തെ ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യും.

അന്യാമോഗികൾക്ക് ഒരു കപ്പു ചൂടുവെള്ളത്തിൽ രണ്ടുകരണ്ടി തേൻ ചേർച്ച സേവിച്ചാൽ സുഖം കിട്ടും.

തേരം പാവാകൂടി കഴിച്ചാൽ ഒരു ടോണിക്കിന്റെ ഫലം ചെയ്യും.

ദിവസവും തേൻ കഴിച്ചാൽ പ്രാണമുഖിയും വിശപ്പും ഉണ്ടാകും.

സ്രീകൾ നർദ്ദകാലത്തു ശുദ്ധമായ തേൻ ഒന്നോ രണ്ടോ കരണ്ടിവിതം കാലത്തും ഹൈകിട്ടും ഉപയോഗിച്ചാൽ അവയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന കുട്ടികൾ നുഴുലിമാന്മാരും കായബലമുള്ളവരും ഉന്മേഷവാന്മാരും കറുത്ത തലമുടിയോടു കൂടിയവരും ആയിരിക്കും.

ഉറക്കത്തിൽ മൂത്രം അറിയാതെ പോകുന്ന കുട്ടികൾക്കു ഉറങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് കരണ്ടി തേൻ കൊടുത്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ അതു തന്നെയെ മാറിക്കൊള്ളും.

ഉറക്കം വരാതെ വെച്ചിരിക്കുന്ന പ്രായംചെന്നവൾക്ക് രണ്ടുകരണ്ടി തേൻ ഉറക്കം നൽകും.

തേനിലുള്ള കാത്സ്യത്തിന്റെ അംശം വാതത്തിനും, കയ്യും കാലും കോച്ചുന്നതിനും, വിറയലിനും, വിക്കിനും നല്ലതാണ്.

ദിവസവും തേൻ ഉപയോഗിച്ചാൽ വാൽകൃം അകറ്റുന്നതിനും അമോശ്വം നിലനിൽക്കുന്നതിനും കഴിയും.

ഏത് മോഗികൾക്ക് തേൻ ഒരു ടോണിക്കാണ്.

ചെറി

ഈ വൃക്ഷത്തിന് മലയാളത്തിൽ ശമിയാവ പേര് നൽകപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഇതിനെ ഇംഗ്ലീഷിൽ "Cherry Plum" എന്നും, ലാറ്റിൻ ഭാഷയിൽ "Prunus Boakharienis" എന്നും, തമിഴിൽ "അൽപോ കടാ പ്പഴം" എന്നും വിളിക്കുന്നു. ഇത് ബുദ്ധമത മുതലായ ഉത്തര ദേശങ്ങളിലുണ്ടാകുന്നു. കൊളമ്പൽ ഇത് സൂര്യനായി കൃഷി ചെയ്യപ്പെടുന്നു. ഇതിന്റെ ഇല മേച്ചുവെച്ചു ഒരു ഇലയുടെ ആകൃതിയിലായിരിക്കും. പഴം കാഴ്ചപ്പോഴോടും പഴം. മധുരിയും പുളിപ്പും ഇതിൽ രണ്ടുതരമുണ്ട്.

അയ്യപ്പേടപ്രകാരം ഇത് ചുവപ്പുതടവു, ഹൃദയം, ശീതവീര്യവും, ഗുരുവുമാകുന്നു. മലം പാടിപ്പിടിക്കും. കെട്ടി കിടക്കുന്ന മലം ഇടക്കിടക്കയും ഉണ്ണുമാകുന്നു. കഫപിന്റങ്ങളെ നശിപ്പിക്കും. പചനനശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. പുളിപ്പും മധുരിയും ഇരിക്കും. വായു രസമറിയാൻ പാടില്ലാത്തതും സ്ഥിതിയെ മാറ്റും. മേഹം, ഗുരു, അർശസ്സ് ഇവയെ നിശ്ശേഷം കളയും. രക്തവാതത്തെ ശമിപ്പിക്കും. പഴുത്ത കായ് -- മധുര രസമാകുന്നു. ഗുരുവുമാകുന്നു. കഫ പിന്റവികാരമുണ്ടാക്കും. ഉണ്ണുമാകുന്നു. രുചിയുണ്ടാക്കും. ധാതുക്കളെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. എപ്പോഴും പ്രിയമായിരിക്കും. മേഹം, അർശസ്സ്, ജ്വരം, പിന്റം ഇവയെ ഇല്ലാതാക്കും.

പിണറമ്പുളി

ഇത് വലിയ റൂക്ഷമായി വളരുന്നു. തെക്കൻ തിരുവിതാംകൂറിൽ ഇതിനെ പിണറുംപുളിയെന്നും വടക്കൻ മലബാറിലും കടമ്പുളിയെന്നും പറഞ്ഞുവരുന്നു. ഇതിനെ സംസ്കൃതത്തിൽ “അമൃതവതസ”യെന്നും ഇംഗ്ലീഷിൽ “Common Sorrel”യെന്നും ലാറ്റിൻ ഭാഷയിൽ “Acido Xeyfolia”യെന്നും വിളിക്കുന്നു.

അമൃതവേദപ്രകാരം ഇത് അത്യന്തം പുളിമുള്ളതാകുന്നു. മലബാറിലെ മേടത്തിൽ പൂർണ്ണമായും വളരുന്നു. ദീപനമുണ്ടാകും, ഹൃദ്രോഗം, ശുദ്ധം, ഗുല്മം, മദ്യദോഷം, പ്ലീഹ, ഉദാർബന്ധം, ഇക്കിടം, അനാഹാരം, അമിശ്ലാസകാസം, അമിച്ഛം, കഫം, വാതരോഗം ഇവകളെ ശമിപ്പിക്കും. പിത്തമുണ്ടാകും രോഗത്തെ ചെലുത്തും. അമൃതവതസത്തിലൂടെ പൂർണ്ണമായും അതിനെ വെള്ളമാക്കും. ഇതനുസൃതമായി ഇതിന്റെ രസം പുരട്ടിയാൽ ദ്രവീകൃതമാകും.

ഗർഭാശയഭിത്തിയിലും അന്ത്രഭിത്തികളിലും ഉണ്ടാകുന്ന തകരാറുകളും വായുരക്ഷാഭാജങ്ങളും നിശ്ശേഷം നേരിടുന്നതിനുള്ള ഔഷധഗുണത്തിൽ അമൃതവതസം മുന്നിയിൽ ഗണിക്കപ്പെടാത്ത ഒരു സിദ്ധൗഷധമാകുന്നു. പ്ലീഹയുടെ അധികമായ വീർപ്പിനെ ചുരുക്കുന്നതിനും അർബുദരക്തസംബന്ധമായ ശുദ്ധങ്ങളെ ശമിപ്പിച്ച് അർബുദത്തെ ക്രമപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഇത് ഒരു ശുദ്ധ ഔഷധമാകുന്നു. പുളിമുള്ളതായ മൃതമായ യോഗങ്ങളുടെ സാഹചര്യം

ല്യാതിരയം വൈദ്യന്മാർ പരീക്ഷിച്ചറിഞ്ഞിരിക്കുമല്ലോ? കുടയ്ക്കി എന്ന പേരിൽ സ്വീകരിക്കുന്നത് കായുടെ തോടാകുന്നു. വാളംപുളിപോലെ ഇത് കറുപ്പ് വിശേഷിച്ചു മണ്ഡൂപാകത്തിൽ സാധാരണമായുപയോഗിക്കുന്നവർ അധികമുണ്ട്. ഉണ്ണാതിസാരം മുതലായ ധാതുപാകം കൊണ്ട് കുടലിലുണ്ടാകുന്ന വികാരങ്ങളിൽ ഇത് ഒരു നല്ല ഔഷധത്തിന്റെ ഫലം ചെയ്യുമെന്നുള്ളതു പരീക്ഷിച്ചുകണ്ടിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ മലക്കറി പാകപ്പെടുത്തുന്നതിന് ഈ പുഷ്പം അത്ര നന്നല്ല.

പുളിഞ്ചി

ഇത് വൈകുണ്ഠി വർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ട ഒരു വൃക്ഷമാകുന്നു. അത്തിപോലെ തടിയിൽ പ്രത്യേകം മുളച്ച് പുതുത്ത് കായുണ്ടാകുന്നു. ഏറവും മനോഹരമായ ഒരു വൃക്ഷമാകുന്നു. ഇത് നമ്മുടെ തോട്ടങ്ങളിൽ വച്ചുപിടിപ്പിച്ചാൽ തടിയിൽ നിറയെ സ്വർണ്ണനിറത്തിൽ കിങ്ങി അപ്പോലെ കായിച്ചു കിടക്കുന്നതു കാണാൻ മനോഹരമാണ്. പഴുത്ത കായ് തിന്ന നോക്കിയാൽ മധുരം കലർന്ന പുളിമസ്വരസമുണ്ടാകും. കുടുംബങ്ങളുടെ കായ്പോലെ ഉരുഞ്ഞ് ചതുരത്തിൽ ഉള്ളതാണ്. എന്നാൽ ഇവയുടെ വൃക്ഷവും അതിന്റെനീക്കം ചെറുതാണ്.

ഇതിനെ സംസ്കൃതത്തിൽ “ലവലി”യെന്നും ഹിന്ദിയിൽ “ഹരഹാരവസി”യെന്നും ഗുജറാത്തിയിൽ “ഖാടി അം വലി”യെന്നും ലാറ്റിൻ ഭാഷയിൽ “Ciccodisticha” or “Phyllanthus distichus Mull” എന്നും വിളിച്ചുവരുന്നു.

അയ്യവേദപ്രകാരം ഇത് രക്തവിഷാദം, അർശസ്സ്, കഫവിഷാദം, പിത്തവിഷാദം ഇവകളെ ഇല്ലാതാക്കും. ഗുരുവാകുന്നു. വിശദവും, രുചികരവും രുക്ഷവും ആകുന്നു. പാകരസം മധുരമാകുന്നു. ലഘുവാകയാൽ പുളിപ്പും ദഹിക്കും. കഫപിത്തകുറവാകുന്നു. വാതപിത്തങ്ങളെയും മൂത്രാശുചി അർശസ്സ് ഇവയെ നശിപ്പിക്കും.

പുളിഞ്ചിയുടെ പച്ചകായ് മദ്യലിട്ട് ഉപയോഗിക്കുന്നു. മദ്യത്തിനോട് ചേർത്ത് കുറിവെച്ചും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇത് സ്വാദിഷ്ഠമായ ഒരു കറിയാണ്. ഇത് ദഹനത്തിനും ചിത്തത്തേ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനും നല്ലതാണ്.

രക്തസമ്മർദ്ദവും ദിനചര്യയും

ഒത്തുധങ്ങളും

- 1 തനിക്ക് രക്തസമ്മർദ്ദമുണ്ടെന്നു കരുതി എല്ലാ പ്രവൃത്തികളിലും വെലാളപ്പെടാതെ മനസ്സു നിയന്ത്രിച്ച് സ്വസ്ഥമായി കഴിയുക.
- 2 ഉപ്പു് തീരെ ഉപേക്ഷിക്കുകയും മദ്യം, ചൂളി, മസ്സാഖ ഇവ കഴിവതും കുറച്ചു് ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- 3 ഭാരം തോന്നുമ്പോഴെല്ലാം വെണ്ണ നീക്കിയ മോത്ത് താരാളം കഴിക്കുക.
- 4 പഞ്ചസാര കഴിവതും കുറച്ചു് ശർക്കര ശീലിക്കുക.
- 5 പാൽ കുറഞ്ഞ അളവിൽ കഴിക്കുക.
- 6 മാംസം, മാംസാന്മാരങ്ങൾ, മുട്ട ഇവകൾ കഴിവതും കുറയ്ക്കുക.
- 7 കൊഴുപ്പുള്ള സാധനങ്ങൾ നിശ്ശേഷം ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.
- 8 വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്കു പകരം ശുദ്ധമായ എളെണ്ണയോ നിലക്കടലയെണ്ണയോ സോയാബീൻ എണ്ണയോ ഉപയോഗിക്കുക.
- 9 കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങൾ കഴിവതും കുറയ്ക്കുക.
- 10 മദ്യം, ചായ, കാപ്പി, പുകവലി ഇവ തീരെ വർജ്ജിക്കുക.
- 11 ഇലക്കുറികൾ, പൊടിയിരിക്കുഞ്ഞി, പഴങ്ങൾ ഇവ വയറു നിറച്ചല്ലാതെ ഭക്ഷിക്കുക.
- 12 കൃത്യമായി 5 മണിക്ക് എഴുന്നേറ്റു് കുറച്ചു സമയം പ്രാണായാമം ചെയ്യുക.
- 13 കഴിവതും തുറസ്സായതും കാരറു സഞ്ചരിക്കുന്നതും വലിയ ചൂടു തട്ടാത്തതുമായ സ്ഥലത്തു താമസിക്കുക.
- 14 താരാളം ശുദ്ധവായു ശ്വസിക്കുക.
- 15 തുറസ്സായ സമശീതോഷ്ണസ്ഥലത്തു കിടന്നുറങ്ങുക.

- 16 കഠിനമല്ലാത്ത വ്യാധായം. തുല്യമായ വിശ്രമം. ശീലിക്കുക.
- 17 സമപ്രായക്കാരായ കൂട്ടുകാരനായി കൃത്യമായി രണ്ടുനൂറു നാഴിക നടക്കുക.
- 18 വെറുതെ ഇരിക്കാതെ ഏതെങ്കിലും ജോലിയിൽ ഏർപ്പെടുക.
- 19 മാനസികമായ അലപാനം കഴിവതും കുറച്ച് ശാന്തമായിരിക്കുക.
- 20 ദിവസവും എണ്ണതേച്ച് സമശിതോഷ്ണവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുക.
- 21 ദേഹം ശുചിയായി വയ്ക്കുക.
- 22 ബ്രഹ്മചര്യം അചരിക്കുക.
- 23 വിരോധനം കാലാകാലങ്ങളിൽ ശരിയായി നടത്തുക.

താഴെപ്പറയുന്നതു ശീലിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ രക്തസമ്മർദ്ദമെന്ന അസുഖത്തിൽനിന്നും സുഖം പ്രാപിക്കുന്നതിനും വരാതിരിക്കുന്നതിനും നല്ലതാണ്.

- 1 ദിവസവും അഥാരത്തോടു കൂടി രെൺസ് ചുവന്നുള്ളിയും വെള്ളരിക്കായും അരിഞ്ഞു തേൻ ചേർത്ത് ഉപ്പുചേക്കാതെ കഴിക്കുക.
- 2 രാവിലെ വെറുവയററിൽ ഒരു വലിയ കരണ്ടി ശുദ്ധമായ തേൻ ഒരുഗ്ലാസ് വെള്ളത്തിൽ ഒഴിച്ചു കഴിക്കുക.
- 3 പ്രഭാതഭക്ഷണം ഒന്നിയൻദോശയാക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും.
- 4 ദിവസവും രണ്ടുനൂറും കരിക്കിൻവെള്ളം ഉപയോഗിക്കുക.
- 5 പ്രഭാതത്തിൽ കയ്യോന്നിനിരിയോ ബ്രഹ്മിനിരിയോ തേൻ ചേർത്തു കഴിക്കുക.
- 6 മുന്തിരിത്താനിരിൽ തേൻ ചേർത്തു കഴിക്കുക.
- 7 രാത്രിയിൽ ഉറങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് വെട്ടുത്തുള്ളിയുടെ രണ്ടിതൾ ചതച്ച് നാഴി പാലിവിട്ടു കാച്ചി കുടിക്കുക.



INDEX

അജിസ്സ്	84
അനിമിയ	27, 68
അപസ്താരം	60
അതിസാരം	23, 146
അമിതാത്മവം	52
അമിതഭാഹം	9, 61
അർജ്ജുസ്	52, 111, 134, 141, 160
അദ്ധോർഷൻ	73
അസമിത്യാവം	111, 116, 149
അന്തവമിദ്യായു	138
അന്യ	8, 24, 27, 31, 110, 118, 123, 156
ഉറക്കമില്ലായ്മ	55, 156
ഉറക്കത്തിൽ മൃതം ചോഷ്	156
ഉഷ്ണവായു	149
ഉഷ്ണാധിസാരം	159
ഉൾച്ചുട്ട്	122
ഉച്ചയപ്പ്	151
കായബലം	156
കഷണി	141
കണ്ണിന്റെ വോളയിൽ കരുക്കൾ	146
കണ്ണനോവ്	109
കാളറ	70, 141
കാൽവെടിപ്പ്	47
കണ്ണിൽനിന്നും വെള്ളംവരുക	6, 104
കണ്ണുപഴുപ്പ്	93, 138
കാഴ്ചയ്ക്കു	103, 156
കാൻസർ	142, 154
കൊളസ്ട്രാൾ	129
കുമി	155
കുടവയർ	84
കുഷ്ഠം	141
കുമി	97, 141, 155

കുറിപ്പ്.	129
കുറിപ്പ്.	12, 27, 91, 116
തർക്കം.	58
ഗുണം.	97, 116
ഗോണാരിയ	11, 103, 142
ചർച്ച.	112, 155
ചർച്ച.	85, 108
ചർച്ച.	8, 23, 55, 70, 80
ചർച്ച.	134
ചർച്ച.	58
ചർച്ച.	24, 109
ചർച്ച.	9, 70, 83, 118
ചർച്ച.	137
ചർച്ച.	123
ചർച്ച.	108, 112
ചർച്ച.	6, 91, 108
ചർച്ച.	7, 110
ചർച്ച.	83
ചർച്ച.	7
ചർച്ച.	109
ചർച്ച.	154
ചർച്ച.	8, 80, 88, 160
ചർച്ച.	13
ചർച്ച.	49, 97
ചർച്ച.	8
ചർച്ച.	97
ചർച്ച.	97
ചർച്ച.	109
ചർച്ച.	6, 11, 61, 80
ചർച്ച.	111
ചർച്ച.	39
ചർച്ച.	70
ചർച്ച.	7
ചർച്ച.	84, 101, 137, 160

പൊങ്ങൻപതി	86
പെപ്പിട്ടിക്ക് അറംസർ	154
പ്രമേഹം	11, 24, 36, 52, 67, 93, 100, 103 104, 121, 144, 154, 155
ബുദ്ധിവികസനത്തിന്	134, 155
ബുദ്ധിബലം	134, 137
ബ്രാഹ്മണയിൽ അസ്ഥി	142
മഖബന്ധം	11, 27, 30, 47, 58, 61, 74, 77, 80, 85, 104, 155, 156
മഞ്ജവിത്തം	10, 27, 39, 43, 90, 97, 101, 118, 122
മാലക്കണ്ണ്	67
മരോദരം	53
മുഖസൗന്ദര്യം	154
മുടിവളർച്ച	6, 122
മുഖക്കുരു	70
മുതത്തിൽ പഴുപ്പ്	154, 155
മുത്തപ്പാൽ	34
മുക്കപഴുപ്പ്	122
മുറിവ്	97
മുതത്തടസ്സം	93, 118, 149
മുത്രാശയത്തിന് ശക്തിക്കുറവ്	10
മുതമെഴിവ്	78
മുത്രാശയത്തിൽ കല്ല്	10, 58, 93, 111
മുതച്ചുടിച്ചിൽ	10, 27, 103, 137
അഹം	52, 157
മോണപഴുപ്പ്	7, 47, 85
മൈത്രയിൻ	6
മോഹാലസ്യം	108
രക്തവിത്തം	144, 149
രക്തം പോക്ക്	36
രക്തസമ്മർദ്ദം	8, 97, 129, 154
രക്താതിസാരം	149
രക്താർശ്ശസ്സ്	34, 47, 85, 111, 112
സിരകൾ	13

സുഖപ്രസവം	12
വയറുകുടി	9, 42, 43, 46, 47, 91, 110, 122
വായ്നാറ്റം	7
വയറുവേദന	9, 43, 84, 110
വയറൊരിട്ടിൽ	30
വയറിളക്കം	31, 47, 70, 80, 110, 137
വിശപ്പില്ലായ്മ	47, 84, 129
വായു	83, 97, 137
വിര	42, 58, 70, 73, 78, 91, 112, 142
വാതം	11, 84, 97, 101, 111, 156
വില്ലന്മുര	8, 107
വിളർച്ച	83, 84
വൃണം	36, 80, 85
വീക്കം	137
വെള്ളപ്പൊക്കം	6, 24, 122, 137
ശുക്രമേഹം	149
ശുക്രക്കുരു	77
ശുക്രവർദ്ധനം	30, 49, 97, 146
ശ്വാസകോശം	8, 13
സ്തർവി	68, 70, 97
സുഖപ്രസവം	93
ബുദ്ധിശക്തി	105
ഹിസ്റ്റീരിയ	71
ഘോരം	129, 149, 156
ഹൈപ്പർ അസിഡിറ്റി	90
ജ്വരം	160
പിമ്പർ	9
ഗ്യാസ് ബ്ലൈം	9
ഗ്യാസ്ത്രോമിൻ റൈറ്ററിസ്സ്	78
യൗവനം	104
പിവാറിന്റെ കർമ്മകർമ്മ	10